تەندروستی و کۆمەڵ

گۆڤارێکی تەندروستی مانگانەیە وەزارەتی تەندروستی کوردستان دەری دەکات

١٨

خولی سێیەم، ساڵی سێیەم، ٢٠٠٦



سالا نوو یا خوێندنێ ل هەوە پیرۆز



چۆن تەندروستیی قوتابیی بپارێزین؟




ل٩


ل٢٥


ل٥٠

تەندروستی و کۆمەڵ

گۆڤارێکی تەندروستی، کۆمەڵایەتی و فەرهەنگیی گشتی مانگانەیە
وەزارەتی تەندروستی کوردستان دەری دەکات
ژمارە(١٨)

پێشکەشبێت بە برای هێژام

٢٣/١٠/٢٠٠٦

لەدەروازەی پاییزی وەرزەکان
ساڵی تازەی خوێندن، بەهاری قوتابخانەکان
مانگی پیرۆزی ڕەمەزان، بەهاری قورئان
لەهەموو ماڵێکی کوردەواری پیرۆز

HEALTH & SOCIETY
A General Health, Social and Cultural Magazine
By
Ministry of Health

کوردستانی عێراق
هەولێر/ وەزارەتی تەندروستی

www. tendirusti.com
E.mail:
serniviskar@tendirusti.com
تەلەفۆن ٢٢٣٠٦٧٦
٦٢٢٣٠٠٨٦

خوێنەری ئازیز! تکایە بابەتەکانتان:
- لەسەر فولسکاب بە خەتی خۆش و وێنەی گونجاو.
- بابەتی گشتی و بۆ خوێنەری گشتی.
- ئەگەر وەرگێڕانە، لەگەڵ سەرچاوەکەی، بنێرن.

تەندروستی ئازادە لە دووبارە دارشتنەوەی بابەت.

گۆلکا مە هەر بێ گیا یە!

ڤیسینا ل سە ر نهێرینگەهێن (=عیادەیێن) پزشکان ل هەمی کوڤار ئوو رۆژنامەیان ئێدی تشتەکێ رۆژانە یە. ئاخڤتنا ل سەر پزیشکان ئوو تشتێن مینا نەخەمخوەری یا وان ژبۆ نەساخان ئوو بازرگانیکرنا ب گیانێ نەساخان ئوو شریکی یا پزشکێن بالگەهێن (=سەریری) دگەل دەرمانخانەیان (=سەیدەلیان)، ئەزموونگەهان (=موختەبەران) ئوو نهێرینگەهێن تیرێژێ (=عیادەیێن ئەشیعەیێ) شەکر ئوو خوێ یا ئاخڤتنا هەمی جڤات ئوو روونشتنێن کوردەواری نە. خودێ خێرا قەسر ئوو قوسیرێن بەرپرسان (=مەسئوولان) ئوو وەزارەتا کارەڤێ ئوو رێڤەبەری یا نەفتێ بنڤیست، ژبەر کۆ هندەک جاران بەهسا وان پرتر ژ پزشکان مەجلسان گەرم دکت.

نهێرینگەهێن پزشکان پیسن، دبێ ئەو ب خوە خەلکی فێری پاکژیێ بکن.

نهێرنگەهێن پزشکان بێ سەروبەرن ئوو ئاغلەب جهەکێ روونشتنێ یێ هەژی بۆ ژڤانداری ئوو بێهنڤەدانا نەساخیان ئوو کەسێن دگەل وان هاتنە تێدا نینە.

نهێرینگەهێن پزشکان بێ گوهدانا ب ژڤانان هەمی گاڤان تژی نەساخ ئوو کەسوکارێن وانن ئوو ژبەر قەرەبالغیێ جهێ چ سەروبەرکرنەکێ ناهێلن.

پزشک (نەمازە یێن ناڤدار) دو-دو سێ-سێ نەساخان دبینن. نە حورمەتا نهێنی یێن نەساخی دهێت گرتن نە یا کارێ پیرۆزێ پزشکیێ.

چ پزشکەک نینە ئەگەر دەرمانێن پزشکەکێ دی نیشا بدەی نەبێژت تە یێن وی بهاڤێژە ئوو ئەڤێن من بکاربینە.

چ نەساخەکێ مە نینە ژبۆ کێمترین ئێش ئوو نەساخیێ سەردانا زێدەتر ژ دو پزشکان نەکت.

چ مالەکا مە یا کوردەواری نینە کۆ نیڤ دەرمانخانەیەک د مالێ دا نەبت.

چ کەس ژ مە نینە کۆ گاڤا کەسەک ل نک مە بەهسا نەساخیەکا خوە بکت دەرمانەکی پێشنیاز نەکەین.

کێم ژ نەساخێن مە هەنە کۆ ب دەرمانێن پزشکێ خوە قاییل بن ئوو خوە ژ پزشکێ خوە پزشکتر نەزانن.

کێم ژ نەساخێن مە هەنە کۆ پزشکێ-کێم-دەرماننڤیس ب پزشکەکێ باش بزانن.

....

چارەسەرا ڤان هەمی ئاریشەیان ب هایداریەکا جڤاکی، پاشی یا ساخلەمیێ چارەسەر دبن. ئەڤ ئاریشەمەندی د خوینا مە دا یە، د مەژی یێ مە دا یە، د پێکهاتا جڤاکی ئوو فەرهەنگی یا مە دا یە. بناغەیێ جڤاکا مە ئوو سیاسەتا مە ل سەر ئەڤێ عەقلیەتێ هاتیە نژنین. کارێن مینا چارەسەرا ئاریشەیێن وەها بزاڤەکا شەڤ ئوو رۆژی یا بەردەواما هەمی وەلاتیان دخوازت. بارگرانیێن مەزن دبێ پزشک ب خوە بن. رازیکرنا خەلکی ب هەر تشتەکێ کۆ خەلکی دڤێت ئوو پشتگوهڤەهاڤێتنا زانستێ خوە، ئان خرابتر ژ وێ، کۆمکرنا پارە ئوو مالی چ ژ ئاریشەیا مە ناگوهێرت. ئەڤێ بیرێ پزشک بۆ خوە لێ ددن ئوو ئەو ب خوە ژی دێ تێدا نقووم بن. خەلک ژی دەما گازندەیان ژ تشتەکی دکن دبێ ئەو ب خوە ژی د چارەسەرکرنێ دا رۆلەکێ بەرچاڤ ببینن. رەشۆ تو ئوو دەستێن خوە هەکە ئاڤێ تو بری!



هەواڵەکان

وەزیری تەندروستی خولی مەشقی پەرستاری لە نەخۆشخانەی ڕزگاری هەولێر بەسەردەکاتەوە

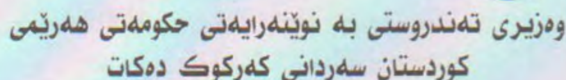


لەڕۆژی ٢٠٠٦/٨/٢٣ بەڕێز د. زریان عوسمان وەزیری تەندروستی سەردانی نەخۆشخانەی ڕزگاری کرد، بۆ ئەوەی لەنزیکەوە خولی مەشقی پەرستاری بەسەر بکاتەوە کە لە سەرەتای مانگی ئابەوە دەستی بەکارەکانی کردووە، ئەم خولە بە هاوکاری نێوان هەردوو وەزارەتی تەندروستی و وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینەوەی زانستی بۆ ماوەی مانگێک بەردەوام دەبێت، ئەم کارە هەنگاوێکی کارایە لەچوار چێوەی ئەو گۆڕانکاریانەی کە بڕیارە لە سیستەمی تەندروستی بکرێت، ئەم خولە بۆ ئەوەیە چەند پەرستارێک لەسەر پرۆگرامێکی کارا مەشق پێبکرێن بۆ ئەوەی پەرستار بتوانێت چالاکانەتر ڕۆڵی خۆی ببینێ لەناو نەخۆشخانە و دەزگا تەندروستییەکان. هەر بۆ سوود وەرگرتن لەم ئەزموونە چەند دەرچووەکی ئەمساڵی کۆلێژی پەرستاری زانکۆی سلێمانی هاتبوون بۆئەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ پرۆگرامی خولەکە ئاشنابن.

دروستکردنی هۆڵی نەشتەرگەری بۆ بەشی ئافرەتانی نەخۆشخانەی ڕزگاری

لەڕۆژی ٢٠٠٦/٨/٢٧ بەڕێز وەزیری تەندروستی بەیاوەری بەڕێوەبەری گشتی فەرمانگەی تەندروستی هەولێر سەردانی نەخۆشخانەی ڕزگاری لە هەولێر کرد، بەمەبەستی بەسەرکردنەوەی بەشی نەخۆشییەکانی ژنان و ئافرەتان بەئامادەبوونی د. عەتیە حمە سەعید سەرۆکی بەشەکە یەکە یەکەی ژوورەکانی بەشەکەی بەسەرکردەوە و لەمەڕ دروستکردنی هۆڵی نەشتەرگەری بۆ بەشەکە ئەندازیارانی سەرپەرشتیار ڕوونکردنەوەی پێویستیان پێشکەش بەوەزیری تەندروستی کرد، دواتر سەردانی نهۆمی دووەمی نەخۆشخانەی ڕزگاری کرد لە ئێستا بەشی نەشتەرگەری مێزەڕۆکانەو جاران بەشی نەخۆشییەکانی ژنان و ئافرەتان بوو.





وەزیری تەندروستی بە نوێنەرایەتی حکومەتی هەرێمی کوردستان سەردانی کەرکوک دەکات



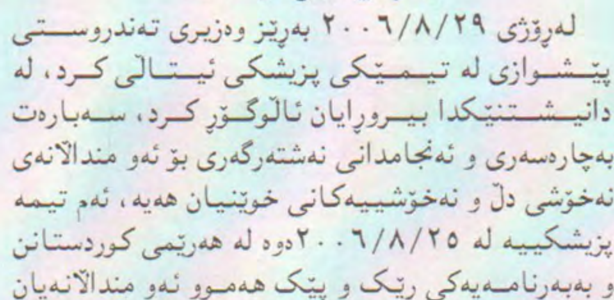
لەڕۆژی ٢٠٠٦/٨/٢٨ بەڕێز وەزیری تەندروستی بە نوێنەرایەتی حکومەتی هەرێمی کوردستان سەردانی پارێزگای کەرکوکی کرد، سەرەتا بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی کەرکوک لەدیوانی پارێزگای کەرکوک پێشوازی لێکرد و لەدیوانی پارێزگا و لە دانیشتنێکدا لەگەڵ عەبدولرەحمان مستەفا پارێزگاری کەرکوک وەزیری تەندروستی بە ناوی حکومەتی هەرێمی کوردستان ئامادەیی نیشاندا بۆ هەموو هاوکارییەک، دواتر سەردانی مەڵبەندی کەرکوکی یەکێتی نیشتیمانی کوردستانی کرد، دواتر لەنەخۆشخانەی ئازادی کەرکوک سەردانی بریندارەکانی کارەتیرۆرستەکانی کرد و سوپاسی دکتۆرو کارمەندانی نەخۆشخانەکەی کرد کەتوانیویانە گرجوگۆڵانە لەخزمەت بریندارەکان بن، وەزیری تەندروستی پێش ئەوەی کۆتایی بە سەردانەکەی بهێنێت لەنەخۆشخانەی ئازادی بەڵێنی هەموو هاوکارییەکی پێدان.

وەزیری تەندروستی بەیاوەری تیمێکی پزیشکی ئیتالی سەردانی پرۆژەی دروستکردنی نەخۆشخانەی نەشتەرگەری نەخۆشییەکانی دڵ دەکات

لەڕۆژی ٢٠٠٦/٨/٢٩ بەڕێز وەزیری تەندروستی پێشوازی لە تیمێکی پزیشکی ئیتالی کرد، لە دانیشتنێکدا بیروڕایان ئاڵوگۆڕ کرد، سەبارەت بەچارەسەری و ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ ئەو منداڵانەی نەخۆشی دڵ و نەخۆشییەکانی خوێنیان هەیە، ئەم تیمە پزیشکییە لە ٢٠٠٦/٨/٢٥ەوە لە هەرێمی کوردستانن و بەبەرنامەیەکی ڕێک و پێک هەموو ئەو منداڵانەیان پشکنی کە ناویان لیست کرابوو لە پارێزگاکانی هەرێم، بۆ ئەوەی دواتر چی پێویستە بۆیان ئەنجام بدرێت. پاشان وەزیری تەندروستی بەیاوەری تیمە پزیشکییە ئیتاڵییەکە سەردانی پرۆژەی دروستکردنی نەخۆشخانەی تایبەت بەنەشتەرگەری نەخۆشییەکانی دڵی کرد، کە ئێستا لە قۆناغی جێبەجێکردندایە بۆ ئەوەی نەخۆشخانەکە بەجوانترین شێواز دابمەزرێت و سوود لە ڕاو بۆچوون و سەرنجی پزیشکە ئیتاڵییەکان وەربگیرێت کە شارەزاییان هەیە لەو بوارەدا.

لە گەشتێکی فەرمیدا، وەزیری تەندروستی ڕەوشی تەندروستی سنووری قەزای چۆمان بەسەر دەکاتەوە

بەمەبەستی بەسەرکردنەوەی ڕەوشی تەندروستی لە سنووری قەزای چۆمان و دەوروبەری و چۆنیەتی کاربەڕێوەچوون لە نەخۆشخانەو بنکە تەندروستییەکانی دەڤەرەکە لە ڕۆژی ٢٠٠٦/٩/٢ بەڕێز د. زریان عوسمان وەزیری تەندروستی سەردانی قەزای چۆمانی کرد، سەرەتا لە دەروازەی قەزای چۆمان لەلایەن بەرپرسە ئیداری و حزبییەکانی ناوچەکە پێشوازییەکی گەرمی لێکرا، دواتر بەهاوڕێیەتی بەڕێوەبەری کەرتی تەندروستی چۆمان







سەردانی نەخۆشخانەی گشتی چۆمانی کرد و بەش و یەکەکانی نەخۆشخانەکەی بەسەرکردەوە، ئینجا سەردانی کلینیکی راوێژکاری لە قەزای چۆمان کرد و لە چۆنیەتی پشکنین و چارەسەری نەخۆشی لەو کلینیکە کۆڵییەوە و لەکۆبوونەوەیەکدا لە بەڕێوەبەرایەتی کەرتی تەندروستی چۆمان لەگەڵ پزیشک و کارمەندان گوێبیستی داواکاری و کەموکورییەکان بوو و بەڵێنی پێدان کە هەرچی لەتوانایدا بێت بۆیان جێبەجێ بکات. پاشان بەیاوەری بەڕێوەبەری تەندروستی کەرتی چۆمان سەردانی بنکەی پشکنینی خۆراک و دەرمانی کرد لە خاڵی سنووری حاجی ئۆمەران، لە دانیشتنێکدا لەگەڵ ستافی بنکەکە، لەرێگای گەڕانەوەی سەردانی بنکەی تەندروستی حاجی ئۆمەران کردو بەشەکانی بنکەکەی بەسەرکردەوەو بەڵێنی پێدان بەپێی توانا داواکارییەکانیان بۆ جێبەجێ بکات. هەر لەو گەشتەیدا سەردانی بنکەی تەندروستی بەردەزەردی کرد. دواتر سەردانی بنکەی تەندروستی قەسرێی کرد و لەوێ چاوی بەپزیشک و کارمەندانی بنکەکە کەوت و بەشەکانی بەسەرکردەوە. هەروەها سەردانی بنکەی تەندروستی گەڵاڵەی کردو بەشەکانی بنکەکەی بەسەرکردەوە و دەستخۆشی پاکو خاوێنی بنکەی لێکردن و بەڵێنی دابینکردنی مولیدەیەکی کارەبایی پێدان.

دانانی نرخی گونجاو بۆ نەشتەرگەری لە نەخۆشخانە ئەهلیەکان

لە رۆژی ٢٠٠٦/٩/٤ بەڕێز وەزیری تەندروستی کۆبوونەوەی لەگەڵ نوێنەری سەندیکای پزیشکانی کوردستان لە پارێزگاکانی (هەولێر، سلێمانی، دهۆک) کرد، کە تایبەت بوو بە چەسپاندنی نرخی هەق دەستی دکتۆر بۆ نەشتەرگەری لە نەخۆشخانە ئەهلیەکان، نرخەکان بەم شێوەی خوارەوە دیاری کرا:

نەشتەرگەری بچوک (A. L.) نابێت لە (٧٥٠٠٠٠) حەفت سەدو پەنجا هەزار دینار زیاتر بێت.

نەشتەرگەری بچوک (A. G.) نابێت لە (١٢٠٠٠٠) سەدو بیست هەزار دینار زیاتر بێت.

نەشتەرگەری مامناوەندی رۆژانە نابێت لە (٢٠٠٠٠٠) دوو سەد هەزار دینار زیاتر بێت.

نەشتەرگەری مامناوەندی مانەوە نابێت لە (٢٥٠٠٠٠) دوو سەدو پەنجا هەزار دینار زیاتر بێت.

نەشتەرگەری گەورە شەوانە نابێت لە (٤٠٠٠٠٠) چوار سەد هەزار دینار زیاتر بێت.

نەشتەرگەری گەورە شەوانە نابێت لە (٦٠٠٠٠٠) شەش سەد هەزار دینار زیاتر بێت.

نەشتەرگەری تایبەت شەوانە نابێت لە (١,٥٠٠,٠٠٠) ملیۆنێک و پێنج سەد هەزار دینار زیاتر بێت.

ئەوانەی نەشتەرگەریان بۆ دەکرێ تووشی کێشە دەبن لەدوای یەک مانگدا، نەشتەرگەری دووبارە بەخۆڕایی دەبێت.

ئەوانەی لە کاتی نەشتەرگەریدا دەمرن بەهەر هۆیەک بێت، پارەیان لێ وەرناگیرێت.

رێکخراوی گەشەپێدانی تەندروستی سەردانی وەزارەتی تەندروستی کرد

لەرۆژی ٢٠٠٦/٩/٥ بەڕێز د. زریان عوسمان وەزیری تەندروستی پێشوازی لە نوێنەرانی رێکخراوی گەشەپێدانی تەندروستی کرد کە بریتی بوون لە د.جۆن جیمس و د.بیتر دانیال، لە کۆبونەوەیەکدا باس لە توندو تۆڵکردنی رێکخراوی ناوبراو لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی کرا لەپێناو بەرەوپێشچوونی رەوشی تەندروستی لە هەرێمی کوردستان و عێراق و دروستکردنی رایەڵەیەک لەنێوان وەزارەتی تەندروستی و وڵاتی بەریتانیا.

وەزیری تەندروستی هەردووبنکەی تەندروستی مەلافەندی و شەهید د.محەمەد باجەلانی بەسەرکردەوە

لەرۆژی ٢٠٠٦/٩/٩ بەڕێز وەزیری تەندروستی سەردانی هەردوو بنکەی تەندروستی مەلافەندی و شەهید د. محەمەد باجەلانی کرد، سەرەتا لەبنکەی





تەندروستی مەلافەندی یەکە یەکەی بەشەکانی بنکەکەی بەسەرکردەوە بۆ ئەوەی ڕاستەخۆ لە شێوازی کاربەڕێوەچوون و کەموکوڕیەکانی بنکەکە بە ئاگابێت وسەردانی قاوشی منداڵبوونی کرد لەو بنکەیە وبەڵێنی پێدان کە کاری جدی بکات بۆئەوەی هۆڵێکی تر بۆ نەشتەرگەری لەگەڵ هۆلی منداڵبوون دروستبکرێت،دواتر سەردانی بنکەی تەندروستی شەهیدی د. محەمەد باجەلانی کرد، وەزیری تەندروستی لەم سەردانانەیدا لە هەردوو بنکەی تەندروستی مەلا فەندی و شەهید د. محەمەد باجەلاندا پزیشک و کارمەندانی تەندروستی ڕاسپارد بۆ ئەوەی بەچاکترین شێواز پێشوازی لە هاوولاتیان بکەن و خزمەتی نەخۆش بکەن.

لە بەرواری ٢٠٠٦/٩/١٠ بەڕێز وەزیری تەندروستی بڕیاریدابە کردنەوەی بنکەی تەندروستی مامۆستایان لە گەڕەگی مامۆستایان و شارەوانی هەڵەبجەی شەهید بۆ پێشکەش کردنی خزمەتگوزاری لەبواری تەندروستی و چارەسەرکردن بۆ گشت هاولاتیان و دانیشتوانی کوردستان.

تیپی (زەیتون)ی کۆریای باشوور ئامادەیی نیشاندا پرۆژەکانی هەموو هەرێمی کوردستان بگرێتەوە

لەڕۆژی ٢٠٠٦/٩/١٠ بەڕێز وەزیری تەندروستی پێشوازی لە کاپتن (چۆی) ڕێکخەری تیپی زەیتونی کۆریای باشورو وەفدە یاوەرەکەی کرد، لە دانیشتنێکدا تەوەری گفتوگۆکانیان بریتی بوو لە فراوانکردنی پەیوەندییەکانی تیپی زەیتون لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی و ئامادەییان نیشاندا کە سەرباری بەردەوامیان لە جێبەجێ کردنی پرۆژەکانیان لە هەولێر و دهۆک بۆ لەمەودا کاردەکەن بۆ جێبەجێ کردنی پرۆژەکانیان لە سلێمانی، بەم شێوەیە هەوڵدەدەن کە پرۆژەکانیان هەموو هەرێمی کوردستان بگرێتەوە، لە بەرامبەردا وەزیری تەندروستی سوپاسی کردن و ئامادەیی وەزارتی نیشاندا بۆ هەموو هاوکارییەک لە پێناو سەرکەوتنی پرۆژەکانیان و زیاتر خزمەت گەیاندن بە هاوولاتی هەرێمی کوردستان.

کارکردن بۆ دروستکردنی نەخۆشخانەیەکی تایبەت بە چارەسەری کەسوکاری شەهیدان و ئەنفالکراوەکان

لەڕۆژی ٢٠٠٦/٩/١٢ بەڕێز وەزیری تەندروستی پێشوازی کرد لە چنار سەعدولڵا وەزیری کاروباری شەهیدان و ئەنفالکراوەکان لە دیدارێکدا باس لە میکانیزمی گونجاو کرا بۆ ئەوەی بتوانرێت وەکو پێویست گرنگی بە کەسوکاری شەهیدان وئەنفالکراوەکان بدرێت ئەمەش لە ڕێگای دابینکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی لە شارۆچکەکانی کوردستان. بۆ ئەو مەبەستە پێشنیار کرا کە نەخۆشخانەیەکی تایبەت بە چارەسەری کەسوکاری شەهیدان و ئەنفالکراوەکان لە هەولێری پایتەخت دروست بکرێت سەرباری ئەوەی کاربکرێت ئەوانەی کە کەسوکاری شەهیدو ئەنفالکراون نەخۆشیەکانیان لە ناو هەرێمی کوردستان چارەسەر ناکرێت، ئاسانکاریان بو بکرێت بۆ چارەسەری لە دەرەوەی هەرێمی کوردستان.





هەندێ زانیاری لەسەر شێوازی شیردان بەمندالٚ

ئا: خالید محەمەد ڕەشید
بەڕێوەبەری F.H.K سلێمانی

لەبارەی شیری دایکەوە زۆر گوتراوە و زۆریش ماوە بگوترێ. ئەوەی لێرە مەبەستمانە ئەوەی هەندێ لایەنی دیکە باس بکەین یاخود دووبارەیان بکەینەوە. ئەگەر هەندێ لە زانیاریەکان دووبارەکردنەوەی پێوە دیار بێ لە بەر گرنگیانە. لێمان دلٚگران مەبن.

ئەمانە بکە:

١. یەک کاتژمێر پاش لەدایکبوونی کۆرپەکەت، بەزووترین کات شیری خۆتی پێبدە. ئەو ئاوە زەردەی کە پێی دەگوترێت ژەک و لە مەمکدا هەیە، هەموو خۆراک و خواردنەوەیەکی بۆ کۆرپەکەت تێدایە. هەروەها کۆرپەکەت لە نەخۆشی دەپارێزێت.

٢. هەموو ٤ یان ٦ کاتژمێر جارێک شیر بدە بە مندالٚەکەت بەتایبەتی لەڕۆژی دووەم و سێیەمدا ئەمە وا لە مەمکت دەکات شیری دووەم بەرهەم بهێنێت.

٣. داوای یارمەتی لەشارەزایەک بکە ئەگەر کۆرپەکەت نەیتوانی بەجوانی فێری مەمک گرتن بێت.

٤. پێش مەمک دان بەکۆرپەکەت دستت بشۆ، یاخود دوای پاککردنەوەی کۆرپەکەت چونکە ئەمە لەمەترسی نەخۆشی دووری دەخاتەوە.

٥. دلٚنیابە کە گۆی مەمکت و



هەندێک لەو پێستە ڕەشەی دەورووبەری چۆتە دەمی منداڵەکەوە کاتێک شیری پێدەدەیت.

٦. دوای هەمـوو شیـردانێک گـۆی مەمکت بسڕەوە بەناوی پاک و مەمکت بگوشـە، بەڵام با شـیـرەکـە تۆزێ بگەڕێتەوە دواوە.

٧. کـاتێک شـیـری دووەم دەدەیت مـەمک پڕ دەبێت و گـرێ گـرێ دەبێت دەست بخـە لە گـرێکان هەر چەندە ئازاریشی هەبێت دەست لێ خستنەکە نەرمی دەکـات و یارمـەتی هاتنە خوارەوەی شیر دەدات بۆ کۆرپەکە.

٨. ڕێگە بەکۆرپەکەت بدە کە یەک مـەمکت بمژێ بۆ مـاوەی ٢٠ یان ٣٠ چرکە ئەگەر پێویست بوو جاری وا هەیە یەک مەمک بۆ تێر خواردن بەسە، بەڵام هەمـیـشـە هەوڵ بدە هەر دووکـیـانی بدەیتێ.

٩. ئاگاداربە! کە هەردوو مـەمکت داوە بەکۆرپەکەت لەیەک ڕۆژدا.

١٠.دایـکـی تـازە مـنـداڵ بـوو خـواردنەوەی شلەمـەنی زۆر دەخـواتەوە لەڕۆژدا و یاخـود لەنێـوانی ژەمـەکـاندا نانی تر دەخـوات و هەروەها پێـویـست بەنان خواردنی زیاتر هەیە بۆ خۆراک و وزەی زیاتر بۆ دروست کردنی شیرەکە و تێر کردنی کۆرپەکەی.

١١. پشـوو بدە و شیردانت لاخۆش بێت دڵنیـابە کـە باشـتـرین خـۆراک دەدەیت بە کـۆرپەکـەت لەڕێگەی خواردنی باشی خۆتەوە.

ئەمانە مەکە:

١. لەهیچ کـاتێکدا شـەکـر و ئاو (شـەکـراو) مـەدە بەمنداڵەکـەت ئەمـە مـەترسی نەخـۆشی زیاد دەکـات وا لەکۆرپەکە دەکات فـێری مەمک مژین نەبێت.

٢. چـاوەڕوانـی دوو یـان سـێ ڕۆژ مەکە بۆ ئەوەی شیر بدەی بەکۆرپەکەت.

٣. کێشـە لەگەڵ کۆرپەکەت مـەکە ئەگـەر پێـویـستی بەکـاتی زۆر بـوو بۆ فـێربوونی مژینی مەمک چونکە دەبێتە هۆی بێزاری خۆت و کۆرپەکەت.

٤. منداڵەکـەت هەڵـمـەگـرە هەتا دەستت جوان نەشۆریت.

٥. مەهێڵە کۆرپەکەت تەنها گۆی مەمکت بمژێت چونکە دەبێتە هۆی ئازار و سوتانەوەی گۆی مەمک و کۆرپەکەش تێر ناخوات.

٦. گـۆی مـەمکت و ئەو پێـسـتـە ڕەشەی دەورووبەری بەسابوون مـەشـۆ و هیچ جۆرە کرێمێک بەکارمەهێنە.

٧. لەدەست پیـاهێنانی مـەمکت مـەوەسـتـە چونکە بەمـە نەرم دەبێت، کـاتێک مـەمک ڕەق بێ منداڵەکـە ناتوانێت بیـمـژێت و بێـزار دەبێت و تێریش ناخوات.

٨. مەمک لە منداڵەکەت مەسێنە هەتا تێر نەخوات.

٩. هەر یەک مـــەمک مـــەدە بەمنداڵەکـەت بۆ هەمـوو شـیـر خواردنێک.

١٠.دایک لەکاتی ڕۆژووگرتندا بۆ شـیـردانی ئەو منداڵەی کـەتەمـەنی لەیەک ساڵ کەمتر بێت پێویستە کە لەڕادەی ئاسـایی کـەمـتـر نەخـوات و نەخـواتەوە چونکە زیان بەتەندروستی منداڵەکەی دەگەیەنێت.

١١. تا بتوانی شیری قوتوو مەدە بەمنداڵەکەت چونکە باشترین شیر، شیری دایکە.



گفتوگۆیەکی نێوان دایک و کۆرپەکەی

ئا: عەزیز ئالانی

هەمــوومــان وەک بوونەوەرێکی بایۆلۆژی هاتوونەتە ئەم جیــهــانەوە و دواتر لە رێی پەروەردە و ژینگە و پەیوەندییە جەندەرییەکان و یاسا و رێسا و نەریتە باوەکانی خێزان و کۆمەڵگەوە بووین بە بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی.هەریەکە لەئێمە لە زامالّی (الرحم) دایکماندا بەچەند قۆناغێکدا تێپەڕیوین تاکو سەرەنجام بوینەتە کۆرپەلە، بەڵام هیچ کام لەئێمە تەنها یەک دانە پاداشتی ئەو ژیان و رۆژگارەمان لەبیرنەماوە کە لەزگی دایکماندا بەسەرمان بردووە.

ڕاستە، ئێستا ئێمە وەک مرۆڤی ئەم جیهانە ئەو بیرەوەریانەمان لەیادنەماوە، چونکە گەشەکردنی ژیری ئەو سامان لەگەڵ قۆناغی ئێستادا جیاوازە بووە، گەرچی بایۆلۆژیا وەک زانستێک چیرۆک و مێژووی گەشە و هەڵپێکانمان بۆ تۆمار دەکات و لەئەلبومی یادەوەرییەکاندا هەڵیان دەگرێت، بەڵام ئێمەش پێویستمان بەدانایی و زانایی هەیە تاکو بتوانین لەو زمانە تێبگەین، سەیرە کاتی خۆی کە ئێمەی گەورە و کامڵ منداڵێکی ساوا بووین زمانی تێڕوانین و ڕەنگ و ئاماژەمان دەزانی و لێی تێدەگەیشتین، کەچی ئێستا ئەو زمانەمان لەبیرنەماوە دەبا سەر لەنوی بچینەوە بۆ بەشی کۆرپەلەزانی و بایۆلۆژیا، تاکو لە رێی ئەوەوە زمانی گفتوگۆی کۆرپەلە بدۆزینەوە و دایک و کۆرپەلەیەک ئامادە بکەین بۆ گفتوگۆکردنی کراوە لەگەڵ یەکتریدا.

ئەوسا ئێمە بەوردی گەلێک لەڕاز و نهێنییەکانی نێوان



دایک و کـۆرپەلە دەزانین و بۆمـان دەردەکـەوێت کـە دایک و کۆرپەلە دوو شتی لەیەکتری جیاواز نین، بەڵکو هەردووکیان هەریەک شتن و تا ماوەیەکی کاتی زۆر لەیەکتری جیانابنەوە، ڕەنگە ئەمە لەلای شارەزاو پسپۆڕان زمانی سایکۆپاتی بێت، گفتوگۆیەکی ڕۆحی و ویژدانیا نەبێت، بەڵام لەڕاستیدا ئەمە زمـانی لێک نزیکبـوونەوە و هاوکـاریکردنی نێـوان دایک و کـۆرپەکـەیەتی، بەدانایی لەو دایک و کـۆرپەیە نزیک بەردوە، دیمەنی دایک بەدی دەکـەیت، کـە باوەش و ئامـێـزی پڕ لەمیهرەبانی و سۆزی خۆی کردوەتە سەکۆ، بێشکە، جۆلانە، سیسـتـەمی نەرم و نۆڵ بۆ ڕاژەنین و شـیرپێـدان و خەواندنی منداڵە جوانکیلەکەی، بێگومـان خۆشترین جـۆری خـەو، ئەو خەوەیە کـە کـۆرپەلە، لەباوەشی دایکی خۆیدا بەسـەری دەبات ڕەنگە من و تۆ وا بزانین ئەگەر دایکەکە لاواز و بی هێز و پڵکن بوو، منداڵەکەی چێژ لەو خەوە ناکات، بەڵام ئەمە بۆژوونی من و تۆیە و بەهەڵە داچووین، ئەو کـۆرپەلەیە ڕۆژێک لە ڕۆژان بەشێکی جەستە و لەشی دایکەکە بووە، ئێستاش هەر بەشێکە و لێی جیابووتەوە بە جەستە، ئەگینا بە ڕۆح و دەروون و سۆز هەر بەشـێکە لەدایکی، دایک هەر چەندە پەڕپووت بی بەلای منداڵی ساواوە یەکـەمین مـرۆڤی خۆشـەویستی سـەر ڕووی زەوییە. ئێستا دایک و کۆرپەکەی ناو باوەشی ئامادەن بۆ ئەوەی بەزمـانی تایبـەتی پڕ لە شـفـرەی ڕاز و نهێنی و نهێنی بکەونە گفتوگۆکردن لەگەڵ یەکتریدا سەرەتا منداڵەکە تۆزی دەجوڵێتەوە و لەخەو ڕادەبی، چاوە گەشەکانی دەکاتەوە، یەکەمین شت کە دەیبینی دەم و چاو و ڕوخساری دایکیـەتی وا هەست دەکات بارانێکی نادیار لەسۆز و خۆشەویستی بەسەردا دەبارێت هەست بەئارامی و ئاسـودەیی و حـەوانەوەی دەرونی زیاتر دەکـات، پەلەکـانی دەخاتە جموجۆڵ ولەباوەشی دایکیدا دەتلێتـەوە.. ناوبەناو خـەندە و بزەیەکی ڕوون و گـەشی سـەر لێـوەکـانی دەگـرێتـەوە و پڕ بەچاوانی وێنەی سـیـمـای دایکی دەگـرێت و دەکـەوێتـە خـوێندنەوەی داتا و هێڵ و سـێـبـەر و چرچەکـانی ڕوخساری دایکی و برۆ و لووت و گلێنەی چاوی، ئەمانە بەلای کۆرپەلەکەوە وەک پیتی نووسراوی زمـانی نهێنی و تایبـەتی نێوانیان وانە، تەنها دایک و کۆرپەلەکەی لەو زمانە تێدەگەن و گـفـتـوگـۆی پی دەکـەن، هەمـوو دایک و کـۆرپەیەک زمـانێکی گـفـتـوگـۆی تایبـەتی وایان هەیە کـە جیـاوازە لە هی دایک و کـۆرپەیەکی تر هەر لەبەر ئەوەشـە ئەگـەر کـۆرپەیەک لەباوەشی دایکی بهـێنینە دەرەوە و بیـخـەینە باوەشی دایکێکی تردوە، منداڵەکە ئەو گەشی و چالاکی و ئاسودەییەی جاری پێشووی نامێنی و بگرە لەوانەیە دەست بکاتە دەربڕینی بێزاری و گریان وەک ئەوە وایە باوەشی دایکەکـەی خـۆی کـایە و بوارێکی مـوگناتیزی تایبەتی هەبێت و منداڵەکە ڕاستەوخۆ هەست بەو گۆڕانکارییە دەکات و ناوەندەکانی ژیانی خۆی دەناسێتەوە. گفتوگۆیەکە وەردەگێرینە سەر زمانی ئێستای خۆمان تاکو هەمومان بەوردی لێی تێبگەین:

کۆرپە: تۆ مەزنترین مرۆڤی لەلای من و وا هەست ناکەم من و تۆ لەیەکتری جیاوازبین، ڕەنگە (تۆش) هەر گەورەکراوێکی تری من بیت..!

دایک: بەڵی ئازیزەکـەم تۆش بچـووککراوەیەکی منی، تێکەڵەیەکی لەپێکهاتە ڕەسەن و زاڵ و سەرکەوتوەکانی من و باوکت و دایک و بابی ئێمەش، بەڵام تۆ دەبیتە بوونەوەرێکی جیاواز و تازە بەمانا و چەمک و هەست و جەستەیەکی خۆتەوە.

کـۆرپە: بۆچی جگە لە ڕوخسـار و دەمـوچاوی تۆ، بەولاوە شتی تر هەیە؟

دایک: بەڵی، خـۆ من هەر دەمـوچاو نیم، بەڵکو دەست و قـاچ و لەشم هەیە، لەدەوروبەرم هەزاران شت هەیە، شـتـەکـان ڕەنگ و تام و بۆن و قـەوارەی جـیـاجـیـایان هەیە، بەم شـتـانە دەگوترێ جیهان.

کۆرپە: بۆچی من ئەمانە نابینم؟

دایک: ئاخـر، جاری سـاواییت، کـە تەمـەنت گـەورەتر بوو وردە.. وردە.. دەیانناسیت.

کۆرپە: نا... من دەمەوی هەر تۆ بناسم.

دایک: ئەمە قسەی ئێستـاتە، کە گەورەبوویت پێویستیت بەناسـینی گـەلێک شـتی تریش دەبێت، ئێـمـەش ئەو قـۆناغـە ساواییەمان بڕیوە و ئەم قسانەی تۆمان کردووە.

کۆرپە: کی فێری ئەم شتانەم دەکات؟

دایک: ژیری خۆت!

کۆرپە: ژیری چییە و لەکوێیە؟

دایک: بەرهەمی مێشکی خۆتە، مێشکیش لەکەللەت دایە، بەگەورەبوون و گەشەکردنی داهاتووت مێشکیشت گەشەدەکات و هزر و بیرت فـراوانتر دەبی و بگرە هەر بەم زمـانەش نادوێیت کە ئێستا پێی دەدوێیت!

کۆرپە: نا.. دایە گیان، نامەوی ئەم زمانەم لەبیر بچێتەوە، ئەمـە زمـانی تایبـەتی من و تۆیە.. تەنهـا لە ڕێی ئەم زمـانەوە دەتوانم ئەو خۆشەویستییە دەربڕم کە شایستەی تۆ بێت.

دایک: نا... ڕۆڵە گـیـان! ئەم زمـانە لەقـوڵایی ناختـدا هەر دەمێنی بەمەرجێک نەهێڵی تەڵخ و لێخن بێت.

کـۆرپە: مـەرجـە، بەردەوام لەپاراسـتنی ئەم زمـانەدابم کـە ناهێـڵی من و تۆ لەیەکـتری جیـابینەوە، بەڵام ئێـسـتـا کـەمێک ماندووبووم، ڕێگەم بدە پشوویەک بدەم.

دایک: گـیـانەکـەم ڕێگە پێـدراویت... باوەشم مـوڵکی تۆیە... مەمکەکانم جۆگەلەی شیری سازگاری تۆن... فەرموو بخەوە.. وا منیش گۆرانی خەواندنت بۆ دەچڕم... لای لایە... لای لایە... بنوو ڕۆڵەکەم... فریشتەت لایە.

بەم جۆرە بڕگـەیەک لەگـفـتـوگـۆی نێـوان دایک و کـۆرپەمـان وەرگـێڕایە سەر زمـانی ئاسایی و گـشـتی خۆمـان و سـەرەنجـام دەرکەوت کە دایک و کۆرپەکەی دوو شتی جیاوازنین.



ددانی شیری

د. هۆشەنگ خالد
پزیشکی پسپۆڕی ددان

ددانی شیری یان ددانی منداڵی بریتین لەو ٢٠ ددانەی کە لەتەمەنی ٦ مانگ بەرەوژوور پەیدا دەبن و لەتەمەنی دوو ساڵ و نیو تەواو دەبن بۆیە ناو دەبرێن بەم ناوە چونکە بەددانی هەمیشەیی جێگەیان دەگیرێتەوە واتا ئەم ددانانە کاتین. ددانی شیری بۆ تەندروستی منداڵ زۆر گرنگە چونکە بۆ گەشەکردن و بۆ جوینی خواردن و هەروەها هێشتنەوەی شوێن بۆ ددانە هەمیشەییەکان.

لەکاتی پەیدابوونی ددانی شیری منداڵەکە هەست بە ئازار و ئاوسانی پووک دەکات، دەتوانرێت ئازارەکە کەم بکرێتەوە بە شێلانی پووکی منداڵەکە بە پەنجەکان یان دروست کراوی لاستیکی تایبەت بۆ یارمەتی دانی هاتنی ددانی شیری. هاتنی ددان نابێتە هۆی پەیدابوونی تا. ئەگەر هەستت کرد پلەی گەرمی منداڵەکە بەرز بووە ئەوا پێویست بەوە دەکات کەم بکرێتەوە.

ئەگەر منداڵەکەت بەردەوام بوو لە ئازار و بێزار بوون لە کاتی هاتنی ددانەکان ئەوە پێویستە بە زووترین کات سەردانی دکتۆرەکەت بکەیت. هەر لەگەڵ سەرەتاکانی پەیدابوونی ددانی شیری پێویستە پێشبینی ئەوە بکرێت کە کلۆربوونیان شتێکی زۆر باوە، دیارترین دیاردە و هۆکار بریتیە لە بووتڵی شووشەی شیر کە بەکاردەهێنرێت بۆ شیرپێدان یان شەربەت پێدان و زۆر جار منداڵەکە پێی دەخەوێت. ئەگەر ئەم شلەمەنیانە لانەبران لەسەر ڕووی ددانەکە دەبێتە هۆی داخوران و کلۆربوونی ددانەکە.

زۆر جار ددانەکانی شیری پێش پەیدابوون و هاتنی ددانە هەمیشەییەکان دەکەون و لەدەست دەدرێن. ئەمەش هۆکارەکەی بایەخ نەدانە بە پاک و خاوێن ڕاگرتنی ددانی شیری و پڕنەکردنەوەی و بەکار نەهێنانی ماددەی فلۆراید. ئەنجامی ئەمەش دەبێتە لە دەستدانی ددانەکە و پاشان ددانەکانی تەنیشت ئەم ددانە کەوتووە جوولە دەکات بەرەو ئەو بۆشاییەی کە دروست بووە. لە ئاکامدا کاتێک ددانە هەمیشەییەکان پەیدادەبن شوێنی گونجاوی نییە بۆ هاتن. بۆیە ددانەکان تووشی خواروخێچی دەبن کە ئەویش خۆی لە خۆیدا پێوستی بە چارەسەرێکی ئالۆز و درێژ خایەن هەیە.

لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ددانی شیری ڕۆلیکی زۆر گرنگی هەیە لە ژیانی منداڵ، بۆ پاراستنیان ئەوانە بکرێن باشە:

١- پاک و خاوێن ڕاگرتنی دەم و ددانی منداڵ بە بەکارهێنانی فلچە و هەویری ددان بە زووترین کات. شیرپێدان بە بوتل یەکەم هۆکاری کاریگەرە بۆ پیسبوونی بەردەوامی ناو دەمی منداڵ.

٢-بەکار هێنانی فلۆراید. منداڵەکاندا لە تەمەنێکی زوویەوە فێری فرچەکردنی ددان بکەن. ڕاستە ددانەکانی دەوەرن بەڵام فلۆرایدی ناو هەویری ددان ددانەکانی منداڵەکانتان پتەو دەکات.

٣- بە زووترین کات ددانە کلۆرەکانی بۆ پڕکرێتەوە. ئەم کارە ڕێ لەبەر زیادتربوونی کلۆری دەگرن و ناهێڵن منداڵەکانتان تووشی هەوکردن و ئاوسانی پدوو بن.

٤- منداڵەکان هان بدەن کە لە جیاتی خواردنی شیرنەمەنی وەکو چوکلێت و کێک مێوە بخۆن.

٥- بەکار هێنانی بۆشای پارێزەر (space maintainer) لە شوێنی ئەو ددانەی کە دەکێشرێت بۆ ڕیگە گرتن لە خواروخێچی ددان.



گەشەکردنی منداڵ و تەواوکەری خۆراک

ئا: هەدیە سدیق

پێوانەکردنی کێش و باڵا بەرزی کورپە لە مانگەکانی یەکەمی لە دایکبوون زۆر گرینگە وباشتر ئەوەیە کە شێوەی پێوانەکردنی منداڵ بزانین و لەو بارەوە پزیشک هەندێ زانیاری لە بارەی کێش و چۆنیەتی گەشەکردنی منداڵ دەداتە دایک. زۆربەی کورپەکان دوو ڕۆژی پاش لە دایکبوون کێش کەم دەکەنەوە. بەڵام دوو هەفتە پاش لە دایکبوون وەکو خوی لێی دێتەوە و هەتا چەند مانگ هەفتەی ١٧٠ هەتا ٢٧٠ گرام کێشی زیاد دەبێت. بە زۆری کاتێک کە منداڵ بگاتە ڕێژەی گونجاوی کێشی خوی لە هەمان کێش دەمێنێتەوە هەڵبەت هەندێ گۆڕانکاری ئاساییە.

بە داخەوە هەندێ دایک و باوک زیادەڕۆیی دەکەن و وەسواس دەبن و هەموو جارێ کێش و باڵا بەرزی منداڵی



خوی لە گەڵ منداڵەکانی تر دەپێوریت و ئەگەر منداڵی دراوسییان کە لەگەڵ منداڵی ئەو لە یەک تەمەندان لە یەک هەفتەدا کێشەکە ١٠٠ گرام زیاد بێت شپرەزە دەبێت و بە پزیشک دەڵێن کە بوچی منداڵەکەیان لە جیاتی ١٠٠گرام ٧٠ گرام کێشی زیاد بووە؟ دەبێت بڵێین کە پزیشک بایەخ دەدات بە ڕێژەی بڕی گەشەکردنی منداڵ نەک بە ژمارەی گەشەکردندا. بو نموونە ئەگەر منداڵتان مانگانە ٥٠٪ کێش زیاد بوو دڵ گران نەبن بەڵام ئەگەر گەیشتە ٢٥٪ دەبێت چارەسەری بکەن. گرنگی نەدەن بە ژمارەی باڵا بەرزی منداڵی یەک مانگ چونکە پێوانە کردنی باڵا بەرزی کورپە زۆر جوڵەی هەیە ئەستەمە و هەموو جارێک بەتەواوی دەرناچێت. ئەگەر بە خوتان شیر دەدەنە منداڵەکەتان هەندێ ڕێگای تر هەیە کە بە هۆی ئەوە دەتوانن دڵنیا بن کە ئایا بە پێی ڕادەی پێویست شیر دەخوات یا نە؟ ئەو ڕێگاکانە بریتێ لە:

١. منداڵ لە هەفتەکانی سەرەتاییدا ڕۆژێ چەند جار جوولەی ڕێکو پێکی ڕیخۆڵە هەیە.

٢. ئایا بە بەردەوامی حەفازەی خوی تەر دەکاتەوە .

٣. کاتێک کە شیر دەخواتەوە دەنگی خواردن و قوت دانی شیر دێت یانە؟

٤. پاش خواردنی شیر خۆشحاڵ و ڕازی دەبێت یا نە؟

هەڵبەت گیرو گیرفت لە هەر یەک لە میتودەکانی سەرەوە نیشانەی نەخوشی نییە. بەڵام باشتر ئەوەیە کە لەگەڵ پزیشک گفتوگو بکەن. بڕی بە کارهێنانی ڕۆژانەی شیری قوتوو لەمنداڵاندا جیاوازە و بەگشتی پەیوەندی بە جەستە و چۆنیەتی گەشەکردن و ڕادەی چالاکی هەیە بو نموونە خواردنی ٨٠٠ گرام شیری قوتوو ڕۆژانە بو کۆرپەی دوو مانگی ئاساییە. ئەگەر چی بەکارهێنانی کەمتر لەوی واتە ٦٥٠ گرام یان زیاتر لە وان واتا ٩٦٠ گرام ئاساییە نیگەرانی ژمارەی خواردن یان ڕادەی شیری منداڵ کە لەیەک ژەمەدا دەخواتەوە نەبن لە بەر ئەوەی هەر دەگوردرێت و ئەگەر نیشانەکانی برسیەتی منداڵان بزانن ئەوا هەر کاتێک برسی بوو بە باشی شیر دەخواتەوە.

تەواوکەری خۆراک:

شیری دایک یان شیری قوتوو دەتوانرێت لە جیاتی خۆراکی منداڵ بێت بەڵام ڤیتامین چۆن؟

ئایا ڤیتامین و تەواوکەرەکە بەم ڕێگایە جێگیر دەبێت؟ لەو بارەوە پزیشکان دەڵێن کە منداڵەکەتان لە هەر دووری واتا شیری دایک یان شیری قوتوو دەتوانن هەندێ ڤیتامین بەدەست بهێنن بە مەرجێک کە ئەگەر شیری قوتوو دەدەنە منداڵتان بەگوێرەی قسەی پزیشک جوری شیرەکە هەڵبژرێن و یان ئەگەر شیری خوتان دەدەنە منداڵ هەموو ڕۆژێک ئەو خۆراکانە بخۆن کە ڤیتامینی تێدایە هەتا بچێتە ناو شیرەکەتان. لەوانە سێ مادەی گرنگی خواردن وەک ڤیتامینD ، ئاسن، فلۆرید بەبڕی پێویست لە شیری دایک دانەبێت و پزیشک تەواوکەری خۆراک وەک (مولتی ڤیتامین) دەداتێ هەتا هەموو ڕۆژێک بدەنە منداڵەکەتان، بەڵام دەبێت بزانن بەم شێوەیە کەپزیشک گوتیەتی بەکار بێنن و هیچ کاتێک زیاتر لەو بڕەی کە پزیشک گوتوویە نەدەنە منداڵ چونکە ئەگەر هەندێ ڤیتامین زور بەکاربێنن منداڵ توشی ژەهراوی بوون دەکات.

چۆنیەتی ڕووبەڕووبونەوەی گریانی منداڵ:

گریانی منداڵ ڕێگەیەکە بو پەیوەندی نێوان دایک و منداڵ و وەڵامدانەوەی دایک بە منداڵ باشترین ڕێگایە بو دروست بوونی هەست و سۆز لە نێوان منداڵ ودایکدا. ئەو منداڵانەی تەمەنیان گەیشتە سێ مانگ سێ ئیش بە ڕێکوپێکی دەکەن نوستن، خواردن، گریان. زیاتر منداڵەکان بە شەو و ڕۆژدا ١٦ کاتژمێژ دەخەون ٥ کاتژمێژ شیر دەخۆن و سێ کاتژمێژ دەگرین و لە هەفتەی شەشەمدا منداڵ زیاتر دەگرێت کاتێک کە منداڵ دەگرێت دەبێت تێبگەن کە داوای شتێک دەکات و ئەگەر وەڵام بدەینەوە واتا گرنگیمان پێداوە و ئەوە دەبێتە هوی ئەوە کە متمانە لە نێوان هەردوکیان دروست بێت. پیشکنینەکان دەریانخستوە کە ئەو منداڵانەی دایک و باوکیان لە مانگی یەکەم پاش لە دایک بوونیان گرنگی بە وەڵامدانەوەیان بدەن، پاش ئەوەی دەگاتە قۆناغی گەنجیەتی باوەڕی زۆری بە خوی دەبێت و ئەگەر زووتر وەڵامی گریانی منداڵتان بدەنەوە ئەو زووتر ئارام دەبێتەوە چۆن ئەگەر منداڵەکەتان بزانێت وەڵامی گریانی نادەیتەوە زۆرتر دەگرێت و گیروگرفت زیاتر دەکات و ئەوەی دەردەخات کە لەو تەمەنەدا گرنگیەکی زۆر بدەنە منداڵەکەتان و وا بیر نەکەنەوە کە ئەگەر زوو وەڵامی منداڵەکەتان بدەنەوە ئەوە بەناز دەبێت بەڵام ئاگادار بن کە گەورەتر بێت ئەوە نەکاتە شتێک بو ئەوە کە ئێوە زیاتر گرنگی پێ بدەن.

سەرچاوە : روزهای زندگی

چۆن تەندروستی قوتابی بچووک دەپارێزیت

ئا: چیمەن حوسێن

بەگشتی ، هەموو قوتابخانەیەک پەرستیارەکی تایبەتی لەخۆ دەگرێت بۆ چارەسەرکردنی تەندروستی منداڵەکان لەکاتی تووشبوون بە هەر ڕووداوێک، بۆ بەدواداچوون و چاودێری کردنی بارەکان کە کێ تووشی بارێکی تەندروستی دیارکراو دەبێت. ئەم پەرستیارە پێویستی بەهاوکاری خێزان هەیە، لەلایەن ئاگاداربوون لەزانیاریی تەواو و نەشاردنەوەی هیچ شتێک کە پەیوەندی بەتەندروستی منداڵەوە هەبێت تاوەکو بتوانێت یارمەتی شیاو پێشکەش بکات لەکاتی ئامادەبوونی لەکاری قوتابخانەیی . وەکو دایک، لەماڵەوە چاودێریەکی گەورە دەکەیت بۆ منداڵەکەت، ئەگەر هاتوو تووشی گیروگرفتی تەندروستی ببێت، وەکو: هەناسەتەنگی ، هەستیاری . بەردەوام پەرۆشیت بۆ دابینکردنی کەش و هەوایەکی شیاو بۆی و پارێزگاری کردن لە هەر شتێک کە زیانی هەبێت، بەڵام، دڵەڕاوکێ دەست پێدەکات لەگەڵ نزیکبوونەوەی کاتێک منداڵەکەت دەچێتە قوتابخانە، کە لە چاودێری تۆ دوور دەکەوێتەوە، بۆ زانین بەڕێوەبەرایەتیەکانی قوتابخانە لە



پێشکەشکردنی باشترین چارەسەری بۆ هەموو منداڵەکان سڵ ناکەن، بەمەرجێک هاوکاری باش لەگەڵیان بکەیت لەپێناو بەرژەوەندی منداڵەکەت. بۆیە، زۆر گرنگە پەیڕەوی چەند هەنگاوێکی پێویست بکەیت بۆ ئەوەی دڵەڕاوکێ لەناوببەیت و دەستەبەری بەدەستهێنانی باشترین چارەسەری تەندروستی بکەیت بۆ منداڵەکەت.

*** گۆڕینەوەی زانیارییەکان:**

پێویستە، پێش هەموو شتێک، پەرستیاری قوتابخانە یان مامۆستایەکان ئاگادار بن لە گیروگرفتی تەندروستی کە منداڵەکەت دووچاری دەبێتەوە. لەدواییدا دووپات بکرێتەوە بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانە یان پەرستیارەکە ژمارەی ماڵەکەت یان تەلەفۆنە گەڕۆکەکەت وەربگرێت، بۆ ئەوەی پەیوەندیت پێ بکات لە حاڵەتەکانی ناکاویدا. پێویستە کاتێک لەگەڵ پەرستیار دیاربکەیت، ئەگەر منداڵەکەت دووچاری نەخۆشییەکی درێژخایەن بووە، پێش یان پاش دەوامی قوتابخانە، بۆ دانانی پلانێکی هەمەلایەن و تەواو بۆ چارەسەرکردنی منداڵەکەت. بزانە زۆربەی ئەو پەرستیارانەی کەوا کاردەکەن لە قوتابخانەکان زۆر خۆشحاڵن بە چاوپێکەوتنی خێزان بۆ گفتوگۆ کردنی باری منداڵەکە. زۆرجار خێزان سڵ دەکەنەوە لە ئاگادارکردنەوەی پەرستیار یان مامۆستایەکان لە باری تەندروستی منداڵەکە، دەترسن کەوا مامەڵەی لەگەڵ بکەن وەکو کەسێکی جیاواز هەر چەند دووچاری گرفتی هەناسەتەنگی ببێت. یەکێک لە پەرستیارەکان کە چاودێری تەندروستی قوتابییەکان دەکات دەڵێت، هەندێک لە خێزانەکان دەرمان لەماڵەوە بە منداڵەکانیان دەدەن، بەبێ ئەوەی یەکێک لە بەرپرسە پەروەردییەکان ئاگادار بکاتەوە لە بارەکەی ، ئەم هەنگاوە هەڵەیە چونکە منداڵ تووشی مەترسی تەندروستی دەکات، لەئەنجامی نەزانینی بەرپرسان بە باری تەندروستی . بۆیە، نابێت گرفتی تەندروستی منداڵەکەت لە پەرستیار و مامۆستایەکان بشاریتەوە، بۆ ئەوەی چارەسەری پێویست و تەندروستی دابین بکەن لە بارەکانی فریاگوزاری .
زۆربەی پەرستیارەکان ڕێککەوتوون لەسەر ئەوەی هەست کردن بە گرژیی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی یەکێکە لە هۆیەکان کە منداڵ پێوە دەناڵێنێت لەسەر ئێشە یان گەدە. بۆیە پێویستە ئاگاداری لایەنی پەیوەندار بکەیت بەهەر گۆڕانکارییەک لەژیانی منداڵەکەت، وەکو: مردنی ئاژەڵێکی دڵخواز یان نەخۆشبوونی یەک لە نزیکەکانی کە خۆشیانی دەوێت، یان ونکردنی ئەو دیارییەی کە خۆشی دەوێت. ئەو زانیارییانە یارمەتی مامۆستا و پەرستیار دەدات بۆ زانینی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکەت بەشێوەیەک کە ئێش و ئازار و خەمی کەم بکاتەوە.
لەبارەکانی گرانی نەخۆشی ، پێویستە هەموو ئاگادار بکرێنەوە لەسەر نەخۆشی و باری تەندروستی منداڵەکەت. دەتوانیت پێشنیاز بکەیت بۆ بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانە یەکێک لە پسپۆڕەکان وانە وتنەوەیەک بڵێت سەبارەت بەکارەکە کە قوتابییەکان بزانن لە گیروگرفتی منداڵەکەت، بۆ ئەوەی کەش و هەوایەکی شیاوی بۆ بڕەخسێنن و کاروبارەکانی بۆ ئاسان بکەن.
بۆ نموونە: بەڕێوەبەرایەتی یەکێک لە قوتابخانەکان وانەیەک ڕێک دەخات سەبارەت بەنەخۆشی شەکرە، چونکە یەکێک لە قوتابییەکانی تووشی ئەم نەخۆشییە بووە. لەم کاتەدا یەکێک لە مامۆستایەکان بابەتەکە بۆ قوتابییەکان شیدەکاتەوە و ئاماژە بەوە دەدات کە تا چەند مەترسی هەستیاری خواردنی هەیە، ئەو



هەستیارییەی کە لە پاقلەی سودانیدا هەیە کە یەکێک لە قوتابییەکان تووشی بووە.

*** نیشانەکانی نەخۆشی دیار بکە:**

بێگومان ناتەوێت نەخۆشی منداڵەکەت بڵاوببێتەوە بۆ قوتابییەکانی تر، بەڵام لەهەمان کاتدا، ناتەوێت لەبەر سووکە نەخۆشییەک لە قوتابخانە دواکەوێت. خۆت دەتوانیت بڕیار بدەیت ڕەوانەی قوتابخانەی بکەیت یان لەماڵەوە بمێنێتەوە هەر وەکو لەخوارەوە هاتووە:

- پلەی گەرمی بپێوە: پێوستە منداڵەکەت لەجێگا یان لەماڵەوە بمێنێتەوە لەکاتێک ئەگەر پلەی گەرمی لە ٣٨ پلەی سەدی زیاتر بوو.

- چاودێری باری دەمی بکە: ڕووناکییەکی بەهێز لەسەر دەمی دابنێ، ئەگەر تێبینیت کرد ڕەنگی سروشتییە و سوور نەبۆتەوە یان کێمی نەکردووە، دەتوانیت منداڵەکەت ڕەوانەی قوتابخانە بکەیت، ئەگەر پێچەوانەی بارەکە بوو، پێویستە لەماڵەوە بمێنێتەوە.

- نەخۆشەکە دوور بخەرەوە لە گرژبوونی دەمارەکی : ژانی گەدە و هێڵنج لە نەخۆشییە هەرە نەریتییەکان دادەنرێت لە ڕۆژانی ئەزموونەکان یان لەکاتی ناکۆکی و شەڕ کردن لەنێوان منداڵان. منداڵەکەت ئەگەر لەجارێک زیاتر ڕشاوە ڕەوانەی قوتابخانەی نەکەیت، چونکە لەوانەیە نیشانەی شتێکی مەترسی بێ.

- دڵنیابە لەڕاستی بڕیارەکانت: نەکەی بەمنداڵەکەت بڵێی : "سەرەتا ئەگەر هەستت بەنەخۆشی کرد یان ئەگەر ماندوو بوویت، پەیوەندیم پێوە بکە دێم لە قوتابخانە دەتهێنمەوە" . ئەم ڕستەیە بەبیری دەهێنێتەوە کە بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە. ئەگەر ڕەوانەی قوتابخانەت کرد و تۆ دڵنیا نەبوویت لە بڕیارەکەت، دەتوانیت پەیوەندی بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەکە بکەیت بۆ ئاگاداربوون لەباری منداڵەکەت و دڵنیا بوون لێی .

- چاودێری چارەسەری منداڵەکەت بکە: بەگشتی ، پەرستیاران بایەخ بەسەدان منداڵ دەدەن، ئەوانەی تووشی هەناسەتەنگی یان شەکرە بوونە، لەدواییدا پێویستیان بەیارمەتی تۆ هەیە بۆ دووپاتکردنەوە کە منداڵەکەت چارەسەری شیاو وەردەگرێت.

- دڵنیابە لە یاساییەکانی قوتابخانە: زۆربەی بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەکان ڕێگا نادەن هیچ جۆرە دەرمانێک بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەمنداڵ بدرێت. هەتاوەکو دەرمانی کۆخەش.

- دەرمانی ناو قوتوو ڕەوانە بکە: نەکەی بەهیچ جۆرێک چەند دەنکە ساپێک لەناو کیسی پلاستیکی بە منداڵەکەت ڕەوانە بکەی ، پەرستیار پێویستی بەخوێندنەوەی ناوی دەرمانەکە و ئەو ڕێنماییانەی کە چاپ کراوە لەسەر قوتوەکە هەیە. ئەگەر منداڵەکەت بۆ چارەسەرکردن پێویست بوو دەرمان

لەماڵ و لەقوتابخانەدا بخوات، داوا لە دەرمانخانەکە بکە کە دەرمانەکە بخاتە ناو دوو قوتوو یەکێکیان بە پەرستیارەکە بدرێت و ئەوی تر لەماڵەوە بێت. بەڵام ئەگەر منداڵەکەت تووشی هەناسەتەنگی بوو، باشتر وایە دوو پڕێن بکڕدرێت. دەرمانەکان بەمنداڵەکەت ڕەوانە نەکەیت بەڵکو ئاگاداریە بەدەستی خۆت بەپەرستیارەکە بدە چونکە منداڵی وا بەناوبانگن کەوا کەلوپەل ون دەکەن.

* پێوستە لەسەرت:

چارەسەرکردن لەماڵەوە وا دەکات منداڵەکەت بپارێزێت لە گیروگرفتە تەندروستیەکانی باو لەنێو منداڵان، کە دەچێتە قوتابخانە، زۆر جاران باشترین چارەسەرکردن بۆ ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشیەکان زۆرجار هەرە ئاسانەکەیانە.

- دڵنیابە بڕی پێویستی ئاو خواردۆتەوە: وشکبوون بەیەکێک لەهۆیەکانی سەر ئێشە دادەنرێت لای منداڵان. بۆیە ئاگاداری منداڵەکەتبە بەیانیان ئاو بخواتەوە و پاش گەڕانەوەی لە قوتابخانەش، هانی بدە ئاو بخواتەوە لەکاتی ئامادەبوونی لە قوتابخانە. هەروەها ئاو یارمەتیدەرە بۆ لابردنی نیشانەکانی هەستیاری لەڕێگای کەمکردنەوەی چڕی چڵم و لابردنی تێزانەکانی گیرفانی لووت.

- شیرەمەنی پێشکەشی بکە ئەگەر دەرمانی کۆخە نەبوو: دەنکە شەکرۆکە وا دەکات تا ڕادەیەک لە ئازارەکانی وشکبوونی دەم کەم بکاتەوە، و لیک دەردەدات.

- جەخت بکە لەسەر پابەندبوونی بەکاتی خەوتن و تێشت خواردن: نووسینگەکانی پەرستیارەکان هەموو بەیانییەک هەڵدەستن بە ئەژمارکردنی ئەو منداڵانەی کە هەست بە نارەحەتی دەکەن چونکە تێشتیان نەخواردووە یان باش نەخەوتوون. شارەزایان ئاماژە دەکەن کە منداڵی تەمەن نێوان سێ و چوار ساڵان پێویستیان بە ١١ - ١٣ کاتژمێر خەوتن هەیە. تەمەنی گەورەتر پێویستیان بە ١٠ کاتژمێر بەلایەنی کەم هەیە. ئەگەر منداڵەکەت خواردنی تێشتی ڕەت کردەوە ژەمێکی دەوڵەمەند لە پرۆتینی پێ بدە بەسە، وەکو: ساندەویجی زبدەی پاقلەی سودانی یان هێلکە و پەنیر یان قاپێک ماست.

- منداڵە گەورەکەت هان بدە پشوو بدات: خوێندنەوە و بەکارهێنانی کۆمپیوتەر، بۆ ماوەیەکی درێژ، هۆکارن سەرئێشە بۆ منداڵەکەت دروست دەکەن ئەویش بەهۆی شەکەتی چاوەکانی، بۆیە وا باشە منداڵ هان بدرێت کە دەخوێنێ هەر ٢٠ یان ٣٠ خولەک جارێک پشوو بدەن.

- لە میکرۆب بیپارێزە: شووشتنی هەردوو دەست ئاسانترین ڕێگایە بۆ پارێزگاری کردن لە تەندروستیەکی باش. منداڵەکەت فێر بکە دەستی بەسابوون بشوات پاش چوونی بۆ ئاودەست و پاش تەواوکردنی یاری کردن لە دەرەوە و پێش خواردن

سەرچاوە: زهرە الخلیج ژمارە ١٣٨٤ی ٢٠٠٥



قوتابخانەی شەکرە

ئا: د. ئازاد مستەفا

پزیشکی شیاندن و چارەسەری سروشتی

ئەوەی لەکتێبە بەنرخەکەی د. زاهیر سۆران "نەخۆشی شەکرە" بپ ١٨ سەرنجی ڕاکێشام ئەو هەواڵە گرنگە مرۆڤانەییە بوو کە تیایدا باس لەوە دەکات کە لەجیهانی پێشکەوتوو ئێستا قوتابخانەی شەکرە هەیە وەکو مافی منداڵانی شەکرەدار. بۆیەکا، ئەز لەسەر ڕوو پەڕەکانی ئەم کۆوارە هێژایە دەنگ هەڵدەبڕم و دەنگم دەخەمە پاڵ دەنگی دکتۆری دانەری نێوبراو کە لەکوردستانیش ئەو جۆرە قوتابخانەیە بۆ منداڵانی کوردستان بۆ شەکرەدارانیان فەراهەم بکرێت. دەکرێت ئەو مەسەلەیەش لەلایەن هەردوو وەزارەتی تەندروستی و وەزارەتی مافی مرۆڤەوە تەبەننی بکرێت و بەهەردوولا بەهەماهەنگی پلان و بودجە دابنرێت بۆ ئەم مەبەستە پیرۆزە و پێداویستیەکان وەکو بینا و تاقیگە و پەمپی ئەنسۆلین و مامۆستای لێهاتوو و پەرستاری کارامە و پزیشکی تایبەتمەند لەبواری شەکرە و گشت پیچداویستیەکانی دی لەسەر تەرزێکی ئەوروپییانە بۆ ئامادە بکرێت. لەم قوتابخانەدا، خولی تایبەتی فێربوون بۆ منداڵانی شەکرەدار دەکرێتەوە. لەپێشدا دەبێت مەسەلەکە بکرێت بەیاسا و لەلایەن لیژنەی تەندروستیی پەرلەمانی کوردستانەوە گەڵاڵەی یاسایەکە پێشکەش بە پەرلەمان بکرێت و پەرلەمانیش یاساکە پەسند بکات. بەڕێز د. زاهیر سۆران دەڵێت "گەر بێتو منداڵ تەمەنی بچووک بێت ئەوا پێویستە پەرستاری قوتابخانەکە لەکاتی خۆیدا یارمەتی شەکرەدار بدات لە تێستکردن (پشکنین) و لەدەرزی لێداندا (١). لەم قوتابخانەیەدا بەردەوام خولی تایبەتی فێربوون دەکرێتەوە بۆ ڕاهێنانی منداڵی شەکرەدار لەسەر خۆپشکنین و خۆ چارەسەرکردن و ئاگاداری پێویست فێربوون لەمەڕ نەخۆشییەکەیان. دەکرێت دەستپێک وەکو هەنگاوی یەکەم ئەم قوتابخانەییەی کوردستان سوود لەئەزموونی مەلبەندی شەکرە لەبەغدا و لەموسل وەربگرن و هەماهەنگی لەگەڵ ئەو مەلبەندانە پەیدا بکات. ئەم قوتابخانەیە (قوتابخانەی شەکرە) ئەگەر بێتە کایەوە دەبێتە ڕوویەکی دیکەی گەشی گرنگیدانی حکومەتی چەلەنگی هەرێمی کوردستان بۆ مەسەلەی مافی مرۆڤ کە هەتا نهۆ فەرامۆش کرابوو بۆ منداڵانی شەکرەدار لەکوردستانی ئازیزماندا. دەبا مافی مرۆڤ پیادە بکەین و هەنگاوی بەکردەوەی بۆ بهاوێژین. دەبا ئەم هاوارەی من نەتاسی و داچلەکان و بوومەلەرزەیەک لە گۆمی مەندا بەرپا بکات. تۆ بلێی وابێت.

(١) لاپەڕە (١٨): نەخۆشیی شەکرە، جۆرەکانی و چارەسەرکردن، د. زاهیر سۆران/ چاپی دووەم ٢٠٠٦.



ئەرکە هەندێ سەربەخۆیی بۆ منداڵ دابین بکرێت



ئا: زاهیدە رەشید عەلی

بێگومان مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵ لەلایەن دایک و باوک یان نزیکترین کەس لە منداڵ هونەرێکی قورسە و ئاسان نییە بەڵکو منداڵ بەپێی قۆناغەکانی تەمەنی (پەروەردەکردن، چاودێری کردن، خزمەت کردن، بەخێوکردن، سەربەخۆیی، خۆشەویستی.... هتد) یان پێویستە. دابینکردنی ئەمانەش کارێکی ئاسان نییە بەڵکو هونەرێکە و دەستووری خۆی هەیە.

بەڵام ئەوەی لێرەدا گرنگە دەبێت سەرەتا دایک و باوک بزانن سەربەخۆیی چییە و پاشان بۆ منداڵی فەراهەم بکەن.

پێویستە بزانین کە خراپترین شت لەفێرکردن و قوتابخانەدا ئەوەیە کە بە بەردەوامی چاودێرییەکی تەسک لەسەر منداڵ دەکرێت ئەم چاودێرییە دەبێتە هۆی بەرتەنگی باری دەروونی ئەو منداڵە و بەگرانی دەزانێت. لەبەر ئەوە پێویستە هەندێ لەسەربەخۆیی بۆ منداڵ فەراهەم و بکرێت هەوڵی لەگەڵ بدە و تێیبگەینە ئەم سەربەخۆییە چۆن بەکاردەهێنێت و ئەگەر لەخراپە بەکاریهێنا ئەوە دەبێتە هۆی رووخانی ژیان.

چاودێری سەداسەدی لێ مەکە و نەیخەیە ناو بازنەیەکی تەسک. بێگومان منداڵ هەست بە پالپێوەرێکی بەهێز دەکات بۆ دژایەتی کردن لەپێناو سەربەخۆیی ئەو منداڵە دژایەتی باوکی دەکات لەپێناو ئەوەی وازی لێ بهێنێت و ئەویش خزمەتی دڵی خۆی پێ بکات بەو رێگایەی کە ئەو حەز و نیازی لێیە و دژایەتی دەکا لەپێناو ملکەچ نەبوون هەتاکو بۆ نموونە (لەپێکردنی گۆریە بەشێوەیەکی دروست) لێرەدا منداڵ پێویستی بەخۆشەویستی و بەخێوکردن هەیە نەک دەورە لەمنداڵ بدرێت و بیخەنە ناو بازنەیەکی دیاریکراو.

هەروەها پێویستی بەچاودێری کردنی دوو لایەنی باوەرپێکراو هەیە و پێویستی بەفێرکردنی شتی نوێ و مۆدێرن هەیە بۆ نموونە وەکو: سەتەلایت کە لەم سەردەمەدا لەهەموو ماڵەکان دەبینرێت نابێت ئەو ئازادییە بدرێتە منداڵ کە بەئارەزووی خۆی بچێتە ناو کەناڵە بییانییەکان و لەدیار ئەو بەرنامانە دابنیشێت کە دوورن لەدابونەریتی ئێمە یا گوزارشت بکەن لەتوند و تیژی و نابێت منداڵ لەهەموو لایەکەوە ئازاد و سەربەخۆ بکرێت. بەڵکو دەبێت سەربەخۆیی بۆ منداڵ دابین بکرێت و لەگەڵ ئەوەش دەبێت سنوور بۆ ئەو سەربەخۆییە دابنرێت. بۆ نموونە رێ بە منداڵ بدە کە لەگەڵ گەورەکان قسە بکات و لەگەڵیان هەڵسوکەوت بکات. بەڵام پێویستە سنووری بۆ دابنێی بۆ ئەوەی بتوانێت لەداهاتوودا رەفتاری جوان لەگەڵ گەورەکان بنوێنێت و تووشی شەرمنی نەبێت و لەهەندێ کات و ساتدا کۆنترۆڵ بکاتە سەر رەفتار و هەڵسوکەوتی خۆی چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی رادەبەدەر سەربەخۆیی درا بەمنداڵ و لەگەڵ ئەمەش ناز بدرێتە منداڵ و هەرچی منداڵ بیەوێت بۆی دابین بکرێت ئەمەش رەنگدانەوەیەکی خراپی دەبێت لەسەر داهاتووی منداڵ وا لەمنداڵ دەکات کە لەدوارۆژدا تووشی نامۆیی بێت و هەروەها نەتوانێت پشت بەخۆی ببەستێت.



گرنگیدان ب ساخلەمی یا سنێلەیان؟

هەمزەیێ رەزیکی

گەلەک ئەگەر ژبۆ گرنگیدانا ب سنێلەیان هەنە. هندەک ژ ئەڤان ئەگەران ژی پەیوەندی ب ساخلەمی یا وان ڤە هەیە دا قوّناغا پێگەهشتنێ ژی ب سلامەتی ببهورینن. دیسان ل وێ قوّناغێ ژی ئەگەرێن تایبەت هەنە ئوو پاشەرۆژا مللەتان ل سەر دمینت.

دەما ئالی یێن ساخلەمی یێن ناڤخوەیی ئوو ناڤنەتەوەیی گرنگیێ ب ساخلەمی یا سنێلەیان ددن، گەلەک ئارمانج دهێن بجهئینان: وەکی: کێمکرنا نەساخیان ئوو رێژەیا مرنێ. رێکخستی یا ساخلەمی یا جیهانی خوەیا دکت کوّ سالانە ١٠٧ ملیوّن سنێلە ژ ئەنجاما روودانێن جوّربجوّر ئوو گەفلێکرنێ ئوو مەترسی یێن زانێ ئوو ئاڤسییێ گیانێ خوە ژ دەست ددن. هندەک ئەگەرێن دی ژی بوّ گرنگیدانێ هەنە، بەلێ

دشـــــێین ب رێ یێـن چارەســــــازی ئـوو خوەپاراستنێ نەهێلین. دیسان، پێدڤی یە ژ بیرنەکین سنێلە تووشی گەلەک نەساخی یێن دۆمـــدرێژ ژی دبن ئوو ئەو نەخـــوشی ژبۆ پێشکەفتنا وان دبن رێگر.

ئارمانجا دوێ ژی کێمکرنا مەترسی یا تووشبوونا سنێلەیان ب نەساخیانە. بۆ نموونە بەدخـــوەرەکی ب درێژاهی یا ژی یێ وان یێ مایی کارتێکرنێ ل سەر ساخلەمی یا زاروان ئوو سنێلەیان دکت. ئان دابین-نەکرنا پێدڤیتی یێن ساخلەمیێ بۆ کێـژێن سنێلە ل دەما ئاڤسیێ دبت ئەگەرا مەترسی یێن مەزن بۆ دایکێ ئوو زاروی، ب سەر هندێ را رێژەیەکا بلند ژ نەساخی یێن سێکسی دناڤ جڤاکێ دا پەیدا دبن.

هەر ژ وان نەساخی یێن تووشی سنێلەیان دبن، نەساخی یێن دلی ئوو پەنجەشێرا سهان ئوو هەودانێن پشـــیێ نە کـــۆ ژ ئەگـــەرا جگارەکێشانێ پەیدا دبن ئوو ب تایبەت ئەگەر د ژی یێ سنێلەییێ دا دەست پێبکت.

ل دووماهی یا سالا ١٩٩٥ێ رێکخستی یا ساخلەمی یا جیهانی ئوو دراڤدانا ناڤنەتەوەیی یا زاروان (یوونسێفێ) کۆمەکا ڤەکۆلینان سەبارەت دارێژتنا بەرنامەیەکێ بۆ ساخلەمی یا سنێلەیان کرن ئوو خوەست هەمی لایەنێن ساخلەمیێ گرنگیێ ب ئاریشەیێن ساخلەمی یا سنێلەیان بدن، ب تایبەت یێن پەیوەندیدار ب ســــاخلەمی یا لەشی ئوو رەڤانی، دا ژیانا سنێلەیان دناڤ ژینگەهەکا پاکژ ئوو ئێمن دا مسۆگەر بکن.

د دستوورێ ساخلەمی یا جیهانی دا هاتی یە: ساخلەمی نە تەنێ نەبوونا نەساخیێ ئوو نەکارکرنێ یە، ئانکۆ ساخلەمی تەڤاڤبوونا مرۆڤی یە ژ لایێ رەڤانی ئوو جڤاکی ئوو لەشی ڤە. ئەڤ پێناسە ژی سینۆران بۆ نەساخیان دادنێت هەتا کاودانێن چەندین سنێلەیێن جیهانی تێدا دبهورن، وەکی نەداری ئوو خزانییێ (=الفقر) ئوو کێم-فێرکرن ئوو شەر ئوو کاودانێن بازێرڤانییێ ئوو جێوازی یا رەگەزان. ئەڤ هەمی کارتێکرنەکا نەرینی (=نێگەتیڤ) ل سەر کاودانێن رەڤانی ئوو جڤاکی یێن سنێلەیان دکن.

ساخلەمی یا سێکسی ژی پشکەکا گرنگ ژ ساخلەمی یا سنێلەیان ئوو مافەکێ سەرەکی ژ مافێن وانە ئوو کارتێکرنێ ل شێوازێ ژیانێ ئوو پاشەرۆژا وان دکت. هەمی ڤەکۆلین خوەیا دکن کۆ سنێلەیان گەلەک حەز ئوو ڤیان هەنە کۆ پێزانینان ل دۆر ساخلەمی ئوو رەوشەنبیری یا سێکسی کۆمڤەبکن. بەلێ مخابن وەکی پێدڤی ناگەهنێ ئوو مفای ژێ وەرناگرن.

پێدڤی یە ژبۆ ڤەژەنا ساخلەمی یا سنێلەیان ئەڤ کار بهێن کرن:

هندەک بەرنامەیێن خویندنێ بهێن دانان ئوو دەرسێن تایبەت ب وان بەرنامەیان هەبن. بەلێ ئەڤ کارەکێ ئاسان نینە ئوو هەتا ئەڤ پێنگاڤ سەر دگرت پێدڤی یە هەڤکاری دناڤبەرا گەلەک کەرتێن حوکمەتێ دا، وەکی کەرتێ ساخلەمیێ ئوو فێرکرنێ ئوو کاروبارێن جڤاکی ئوو رێکخستی یێن نەحکومی وەکی ناڤەندێن رەوشەنبیری ئوو بنگەهێن لاوان ئوو، هەبت. هندەک کەسێن شەهرەزا د ڤێ بیاڤێ دا هەبن ئوو بەرنامەیەکا زانستی یا پەیوەندیدار ب هەمی ئالی یێن ساخلەمی یا سنێلەیان دابرێژن. هەر ژ وان پێنگاڤێن کۆ باشن بهێن هاڤێتن ئەون کۆ هەر ژ نۆکە ڤە زانکۆمێن (=کۆلیژێن) پزشکیێ ئوو ساخلەمیێ هزرێ د ئامادەکرنا هندەک کارمەندێن تایبەت ب ساخلەمی یا سنێلەیان ڤە بکن. بلا چاوا بسپۆری د وارێ زاروان، هناڤان، ژنان ئوو زانێ ئوو...هتد هەیە، وەسا ژی پزشکێن بسپۆرێن ساخلەمی یا سنێلەیان ژی هەبن.

*

ژ بەهەشتا ئەڤینێ بەر ب باخێ ژیانێ

د. کوردۆیێ چالی

هەمی جاران ژبۆ من جهێ نەجێبمانێ بوویە کا چاوا دو کەسێن ئەڤیندارێن شەیدایێن هەڤدو هەما دەمەکا کورت پشتی زەوجینێ دکارن ژ هەڤ بێزار بن ئوو داخوازا بەردانا هەڤ بکن. هەرکەسەک رەنگە ب ئاوایەکێ نەمازەیی ئوو ل گۆرەیی نهێرین ئوو سەربهورا خوە ئەڤێ پرسیارێ بیەرسڤینت.

هندەک کەس رەنگە بێژن کۆ ئەو تشتێ ئەم دبێژینێ "ئەڤین" هەما د بنەتار دا چ نینە ئوو تشتەکی ب ئەڤی ناڤی هەما هەر نینە. ژن ئوو مێر (ئان باشترە بێژم کیژ ئوو کور) ژبەر هندەک پالنەرێن لەشی یێن هشک کۆ ژ هەستا گوهنێلێ ئوو جۆتبوونێ چێ دبت ژ هەڤدو هەزیکن. ئەڤ هەز ردنگەکێ رۆمانسیەتێ ب خود ڤە دگرت کۆ ئەم دبێژینێ "ئەڤین". ل گۆرەیی ئەوان کەسان، حال چ حالە، هەما ئەو ئەڤین ئوو رۆمانسیەت تەنێ پەردەپۆشکرنا هەستا هەیوانی یا هشکا جۆتبوونێ یە. هەما د هەمی فەرهەنگێن هەمی بازێرواری یێن مرۆڤان دا گوهنێل ئوو جۆتبوون وەکی تابوویەکێ ئانکۆ تشتەکێ بەربەند ئوو کرێتکری دهێت دیتن. لەوما پەردەیەک، خاپینۆکەک، ب ناڤێ ئەڤینێ ژ ئالی یێ مرۆڤی ڤە هاتی یە ئافراندن دا خوە ژ شەرمزاری یا ئەوێ تابوویێ قورتال بکت.

هندەکێن دی هەنە کۆ بەرڤاژیی دەستەکا پێشین، ئەڤینێ گەلەک بەرز ئوو پیرۆز دزانن، لێ باوەرن کۆ پرانی یا کەسێن کۆ دبێژن ئەڤیندارن دەرەوین ئوو ئەڤیندار نینە. ئەو دبێژن کۆ ئەڤینا راستی پیرۆزترین هەستا مرۆڤانی یە، لێ هەمی کەس ناگەهنێ. بەلێ پا ئەگەر کەسەک بگەهت سینۆرێن وارێ ئەڤینێ، چ جاران خەم خوە ل دلێ ئەوی نادت.

هندەک ژی دبێژن نەگەهشتنا دلینی ئوو کەسینی یا مرۆڤان ئێک ژ سەرەکیترین سەدەمێن ژهەڤنەگرتنێن مرۆڤان ب گشتی ئوو ژن-و-شوویان ب تایبەتی نە. نەساخی یێن کەسینیێ وەکی خوەپەرێسییێ ئوو کەسینی یێن نەجڤاکی ژ میناکێن هەری بەرچاڤێن ئەڤان رەوشان دهێن دیارکرن.

لێ هندەک ژی، مینا من، باوەرن کۆ پرانی یا ئاریشەیێن ژیانێ ژ نەزانی یا مرۆڤان چێ دبن. لێ دیسا ژی ئەز دپەژرینم ئوو قەبوول دکم کۆ هندەک ئاریشە ژ نەساخی یێن رەڤانی (وەکی نەساخی یێن کەسینیێ) چێ دبن. لێ ب باوەری یا من پرانی یا مرۆڤان نە نەساخن ئوو نە ژی دەرەوین. مرۆڤ ب گشتی نە هند خرابن نە ژی هەمی ملیاکەتن. ئاریشەمەندی یا هەری مەزن گەلەک جاران پەروەردەبوونا ب ئاوایێن نەمازەیی نە ئوو گەلەک جاران ژی نەزانین.

ب دیتنا من پرانی یا ژن-و-شوویان ب نەزانی سەرەدەرییێ دگەل ئێک دکن. نیەتا وان نەخرابە، لێ ئەنجاما کار ئوو کارڤەدانێن (=رەدفعلێن) ئەوان خراب دەردکەڤن. ئەز باوەرم کۆ ئەگەر تەنێ ئەو فێری هندەک شەهرەزایی یێن پێدڤی ژبۆ ژیانەکا جڤاکی ئوو مالباتی بهێن کرن دێ گەلەک ئاریشە بهێن چارەسەرکرن.

ژ خوە خەلک هەر ژ زارۆتی یا خوە دەست ب سەرەدەریکرنا دگەل کەسێن دەردۆرا خوە دکن، لەوما هزردکن کۆ نەپێدڤی یە کەس ئەوان فێری چاوایی یا سەرەدەریێ بکت. ئەو هزر دکن سەرەدەری یا دگەل خەلکی ژی وەکی جوون ئوو دائۆرانا زادی ئان پاکژکرنا لیکا دفنێ ئان خوەشوشتنا ل دەستاڤێ یە. ئەو هزر ناکن کۆ رەنگە پێدڤی هندەک فێربوونێن دی بن.

هەما ل دەستپێکا ئەڤینێ دا، هەر ئالیەکی خەما خوە ب تەنێ یە. سەدەما ئەڤێ نەشەرتە کۆ تەنێ خوەپەرێسی بت. هەمی تەجروبەیا ئەڤینێ هند نوو ئوو تازە یە کۆ چ ئێک ژ هەردو ئالیان نکارت ب درستی فام بکت کا چ دکت، چ ناکت. ئەو رەنگە گەلەک جاران هەما ب بیر نەئینن ژی کا د فلان رەوشێ دا ب درستی چ بەرسڤ دایە ئان چ گۆتی یە ژی. هەر ئێک ژ ئەوان هەردوان ب شێوازێ خوە ب رێ یا خوە دا دچت. تشتێ کۆ ب ئاوایەکێ نەمازەیی ئەڤێ پرسگرێکێ مەزنتر ئوو کارتێکەرتر ژی دکت ئەوە کۆ پرانی یا هەڤبەندی یێن دلینی ئوو ئەڤینی بێ چاڤدێری یا خەلکێ دی ئوو د خەلوەییەکا بێهەڤتا دا دهێن جەرباندن. لەوما رەخنە ئوو لێ مەیزاندن تێدا نینە. هەر ئێک ژ ئەوان گەرمێ تەجروبەیا خوە یا ئێکانە ئوو بێهەڤتا یە. ئارەزوو ئوو خەون ئوو خەیالێن ئەوان گەلەک جاران ب ئاوایەکێ نیڤ-زەلال نیڤ-شێلوو د مەژی یێن ئەوان دا دمینن ئوو گەلەک جاران ئەگەر بهێن بەهسکرن ژی ژبەر گەرمی یا لڤین ئوو هەزا لەشی زووکا دهێن ژبیرکرن ئوو پشتگوهڤەهاڤێتن.

ئاغلەب تێکهلی یێن ژن-و-شوویان ل چەند مەهێن دەستپێکێ پشتی زەوجینێ بەر ب کزیێ دچن. ئەگەر راستی ئوو باوەری یا دوقۆلی ژی هەبت ئەڤ هەر روو ددت. ڤێجا خودێ هاریکار بت دەما هەر د بنەتار دا هەردو ئان ئێک ژ ئەوان دگەل ئێک راست نەبن. لەوما د ئەڤێ نڤیسارێ دا ئەم هەما بەهسا ئەوان ژن-و-شوویان ناکین کۆ دگەل ئێک راست نینە. ئەم دێ وەسا هزر بکین کۆ هەردو ئالیان راست گۆتی یە (ئوو ژ دل گۆتی یە) دەما گۆتی یە ئێک "من تو دڤێی".

نها دێ بەهسا هندەک سەدەمێن گەلەک بەلاڤێن ژهەڤنەگرتنا ژن-و-شوویان بکم کۆ رەنگە هندەک جاران رەوشێ هند توند ئوو دژوار بکن کۆ ببن سەدەما بەردانێ. چەند مەترسی ئوو خەتەرێن گەلەک مەزن د رێ یا ژیانەکا هەڤپشکا بەختەوەرانە دا ئەڤن:

١. چ جاران هزر مەکن کۆ هەڤالێ/هەڤالا هەوە دێ پشتی زەوجینێ بهێت گوهارتن: گەلەک کیژ ئوو کور دەما هەڤ دنیاسن ئوو هێدی-هێدی دبینن کۆ رفتار ئوو ئەخلاق ئوو ردوشتا ئەوان گەلەک ل گۆرەیێ دلێ هەڤ نینە، ب شاشی وەسا هزردکن کۆ ئەگەر ببن ژن و شوویێن هەڤدو، پشتی هەیامەکا ب هەڤرا ژیانێ دێ تەبیعەتێ هەردوان بکەڤت سەر هەڤدو ئوو دێ هێدی-هێدی چێتر ببن. ئەڤ شاشیەکا گەلەک کوژەکە. هەڤژینێ نەگونجایی ئوو نە-ب-دل ژ پێلاڤەکا تەنگ نەخوەشترە. چ جاران ل دەما پێلاڤ-کرینێ هەوە پێلاڤەکا ب دلێ خوە دیتی یە کۆ ژ هەمی ئالیان ڤە ب دلێ هەوە بوو بت ئوو تەنێ عەیبا ئەوێ تەنگی بوو بت. پاشی هەوە دلنەهێلابت نەکرن ئوو گۆت بت خوە "ئەگەر

چەند رۆژەکان بکم پی ییێن خوە دێ هێدی-هێدی فرەهتر بیت". چەند جاران هەوە هۆسا کری یە؟ چەند جاران هەوە گۆتی یە "تۆبە! چ جارێن دی پێلاڤێن تەنگ ناکرم".

ژن-ئینان ئان شووکرن ژ پێلاڤ-کرینێ ژی گرنگترە. پەڤێن ل پی ییێن هەوە بهێن ب د پێکرنا چەند رۆژەکان یا شمکان دێ بهێن چارەسەرکرن، لێ پەقێن کۆ خودێ نەکت ل دلێ هەوە ئوو رەڤانێ هەوە بهێن هند ساناهی چارەسەر نابن. ئەگەر باش ب دلێ تە نەبت خوە پێڤە مەکە.

٢. دایبابێن خوە مەکن هەڤژینێن خوە: گەلەک چیرۆک ئوو سەرهات ئوو مەتەل ل سەر ژهەڤدوهەژنەکرنا بووکان ئوو خەسوویان هەنە. ئێک ژ سەدەمێن ئەڤێ ئاریشەیێ ئەوە کۆ ژن-و-شوو، ئێک ئان هەردو، هێشتا نەشیانە خوە ژ بن تەسیرا مالباتا خوە یا بەری زەوجینێ ڤەبرەسینن. ئەڤ ئاریشە نەمازە هنگی گەلەک مەزن دبت کۆ ژیانا ژن-و-شوویاتی یا دایبابێن ئەوان ب خوە نە گەلەک خوەش ئوو شا بووبت. د ئەڤان رەوشان دا گەلەک جاران ئەو هزر دکن کۆ ئەگەر گەلەک خوە ژ خەم ئوو کولێن مالا بابێ خوە دووربگرن ئوو دگەل ژیانا خوە یا نوو بکەڤن خوەشیێ رەنگە خیانەت ل ئەوان کربت. لەوما هەز دکن ب رەنگەکی ژ رەنگان خوە ب مالبابێ ڤە گرێ بدن. ئەڤ ئاریشە نەمازە هنگی مەزنترە کۆ ژن بخوازت دەست ژ مالا بابێ خوە بەرنەدت. سەدەما ئەڤێ ژی ئەوە کۆ د جڤاکێن وەکی جڤاکا مە یا کوردەواری دا سەردەستی یا بەرچاڤ سەردەستی یا مێری یە. گەلەک مێر ب هندێ تەنگاڤ دبن کۆ ژنێن ئەوان زووزوو سەردانا مالبابا خوە بکن. ژن ژی ب سەردانا مالا خەزوورێ خوە بەرتەنگ دبن. د لێکۆلینەکا دەمدرێژا ئەمریکی دا کۆ ژبۆ چل سالان ل سەرئەنجاما ژیانا هەڤپشکا نێزیکی ٤٠٠٠ ژن-و-شوویان هووربووبوون، دەرکەڤت کۆ پرانی یا تەلاقان ژبەر هندێ بوونە کۆ ئێک ژ هەردوان نەشیایە خوە ژ تەسیرا ژیانا مالبابێ قورتال بکت. دەما ل ئەمریکایێ وەها بت، دبێ ل کوردستانا مە چاوا بت؟

٣. هزر مەکن کۆ ئاریشە داوی یا ژیانا هەڤپشکن: هندەک ژن-و-مێر هزر دکن کۆ چەند ئاریشە ئوو گازندە ژی هەبن نابت بهێن بەهسکرن، چونکی هزردکن بەهسکرنا ئاریشەیان دێ ناڤبەرا ئەوان تێک بدن. ئەو هزردکن کۆ تێکهلی یا ژن-و-مێران دبێ هەمی گاڤان وەکی ژیانا دو ئەڤینداران ل دەستپێکا ئەڤینیێ ئوو هەڤدونیاسینێ بێ-گرێ ئوو بێگازندە بت. ئەڤ هزر هەما دبنی را چەوت ئوو خوارە. بەهسکرنا ئاریشەیان، دکارت کلیلا نەهێلانا ئەوان بت. ئەگەر ئاریشەیێن دهێن بەهسکرن تەنێ هەجەت-لێک-هەلێخستن بن خۆ فاتیحەیا ئەوێ ژیانا هەڤپشک خوەندی یە، ڤێجا ئەو ئاریشە چ بهێن بەهسکرن چ نەهێن بەهسکرن. لێ ئەگەر ئاریشە ب راستی ئاریشەنە ئوو هەجەت نینە ئوو هەردو ئالی بێ حیلە ب هەڤرا دژین، بەهسکرنا ئەوان ئاریشەیان دێ ببت ئەگەرا هندێ کۆ هەردو باشتر هەڤدو بنیاسن ئوو باشتر ژ هەڤدو بفامن. نیاسینا شەنگستێ ئەڤینەکا راست ئوو درستە.

٤. ژبۆ رەڤینا ژ رەوشا هون تێدا هزرا زەوجینێ مەکن: ئەگەر هون خوە ل ژیانێ، مالبابێ، خویندنا خوە، ئابۆری یا خوە ئان هەر ئالیەکێ دی یێ ژیانا خوە رازی نابین ئوو هزردکن کۆ دێ زەوجین هەوە ژ ئەوان دەراڤێن تەنگ رزگار بکت، هون گەلەک شاش دفکرن. زەوجین ژی ئێک ژ ئالی یێن گرنگێن ژیانێ یە. مرۆڤێ ل ژیانا خوە یا دەرڤەیی زەوجینێ سەرنەکەڤت، زەهمەتە د وارێ ژیانا ژن-و-شوویاتیێ دا سەربکەڤت. بەری هون بزەوجن خوە ل چاسەرکرنا کێشە ئوو ئاریشەیێن ژیانێ رابهێن. ئەگەر نە، هون دێ ژ هەمی ژیانا خوە پەشیمان بمینن.

٥. هەمی گاڤان ئاخڤتنا دلێ خوە بکن: چ جارەکێ ژبەر هندێ کۆ هون دهزرن هەڤژینێ/هەڤژینا هەوە دێ ب فلان ئاخڤتنا هەوە کەیف-نەخوەش بیت، چ ئاخڤتنەکێ د دلێ خوە دا نەهێلن. ئەگەر ئەو ئەوێ ئاخڤتنێ ئوو بوویەرێ ژ کەسەکێ ئان هەما ل دەراڤەکا نەهەژی ژ هەوە ژی بزانت دێ رەوش گەلەک ئالۆزتر بیت. هنگی رەنگە گەلەک زەهمەت بت کۆ تێبگەهینن هەوە ژبەر ئەوێ/ئەوی نەخوەشی یە ئەوێ ئاخڤتنێ ئان بوویەرێ ڤەبگێرن. بلا هەرگاڤ باوەری یا هەوە ب ئێک بهێت. ئاخڤتنێن هەوە بلا ژ دەڤێ کەسەکێ دی نەکەڤن بەر گوهێن هەوە. دەما هون ب دلەکێ ساف نەخوەشترین ئاخڤتنان ژی بکن، شانسێ وەرگرتنا ئەوێ گەلەک زێدەترە هەتا کۆ ئەو ئاخڤتن ب گەلەک شێواندن ئوو گوهارتنان ڤە ژ زاردەڤێ ئێکێ دی (هەوار ئەگەر نەهەزێ هەوە ژی بت) بهێت بهیستن.

٦. هون چەند نێزیکی هەڤ بن ژی رێزێ ل هەڤ بگرن: گەلەک جاران ژن ئوو شوو هزردکن ژبەر هندێ کۆ گەلەک ل هەڤدو نێزیکن ئێدی نەپێدڤی یە کۆ گەلەک رێزێ ل هەڤ بگرن. ژبۆ نموونە، دەما مێر ژ سەر کارێ خوە یێ رۆژانە ڤەدگەرت مال، ژن رەنگە ئێدی پێدڤی نەبینت کۆ لبەر ئەوی رابتڤە. لێ چ جاران ژبیر مەکن کۆ چ تشت ل جیهانێ جهێ رێز ئوو حورمەتێ ناگرت. دیسا ژ بیر مەکن ژی کۆ ئەڤ رێزگرتن دبێ رێزگرتنەکا ژ ئەڤینێ بت. رێزگرتنا روومەتی قەت-و-قەت جهێ خوەناگرت ئوو زووکا دێ ئەشکرا بیت. هەما کۆ ئەشکرا بوو رێزگرتنا هەوە ساختە یە، دێ تەسیرا ئەوێ ژی بەرڤاژی بیت. ل شوونا هندێ کۆ رێزێ ئوو ئەڤینیێ زێدەتر بکت، دێ هەوە لبەر چاڤێن ئێک سار ئوو بێرێز بکت. هەر تشتێ ژیانێ ئەگەر ژ-دل نەبت بێبناخە ئوو خرش دمینت. هون چەند ئێک باشتر بنیاسن پرتر رێزێ ل هەڤ بگرن، دێ هێشتا شرین ئوو شرینتر بن.

هەلبەت هەمیا مەگۆتی هنگی جهێ مفایێ یە کۆ هەوە ژ-دل هەڤ بڤێت. ئەگەر هەمی بزاڤا هەوە تەنێ رازیکرنا یێ دی بت ئوو هون ژ-دل وەسا نەبن کۆ هون خوە نیشا ددن، هەما ئەڤێ نڤیساری ژی نەخوینن. ئەڤێ شیرەتێ بکن گوهار ئوو د گوهێ خوە بکن: "وەسا سەرەدەریێ دگەل خەلکی بکە کۆ تو دخوازی سەرەدەری دگەل تە بهێت کرن".



جۆرە پاقلاوەیەک بۆ مانگی ڕەمەزانی پیرۆز

و: چۆمان حوسێن

پێداویستیەکان (٨٧٠٠ کیلۆ کالۆری ووزەی هەیە)

- ئاردی نۆکی برژاو	٥٠٠ گرام	- خورما	٥٠٠ گرام
- ناوکی گوێز	٢٥٠ گرام	- ڕۆنی بەستوو	٢٥٠ گرام
- دارچین	٢ کەوچکی چێشت خواردن		
- ئاردی شەکر	٥٠٠ گرام	- ئاردی فستق بەگوێرەی مەیلی خۆتان	

شێوازی ئامادەکردن:

سەرەتا گوێزەکان وورد دەکەین و لەناو تاوەیەک لەسەر ئاگر دایدەنێین. دواتر خورمایەکە (کە پێشتر لەناو فرنی داندراوە و پێست و ناوکی جیاکراوەتەوە) لەگەڵ ناوکی گوێزەکە تێکەڵ دەکەین. ئاردی نۆکی برژاو لەناو ڕۆنی گەرمدا تێکدەدەین هەتا تۆزێک ڕەنگەکەی بگۆردرێت (ئەگەر ئاردەکە جوان نەتوایەوە و دانە دانە بوو، تۆزێک ڕۆنەکەی زێدەتر دەکەین). ئەم ئاردە سورکراوەیە دەکەینە ٢ بەش. بەشی یەکەم لەگەڵ ئاردی شەکر تێکەڵ دەکەین و بەشێکی تریشی (بەشی دووەم) لەگەڵ دارچین زۆرتر لەسەر ئاگر دادەنێین و پاشی ئەوەی کە لەسەر ئاگرمان هەڵگرت، ئاردی شەکری تێکەڵی دەکەین، قاپی پاقلاوەکە چەور دەکەین و مەوادی بەشی یەکەم دادەنێین و سەری بەپشتی کەوچک لوس دەکەین و لەناو ساردکەرەوە دادەنێین، هەتا تۆزێک ساردبێتەوە و ڕەق بێت. دواتر تێکەڵاوی خورما و گوێزی بەسەر دادەکەین و دووبارە لوسی دەکەین و بەشی دووەمی ئاردەکەشی بەسەر دادەکەین و ئەویش لوس دەکەین. دواتر ئاردی فستقی بەسەر دادەکەین و دوای ٥ - ٤ کاتژمێر کە لەناو ساردکەرەوە بوو، بەچەقۆیەک دەیبڕین و بەجوانی لەناو قاپێکدا، دایدەنێین.

پێشنیار: ئەگەر ئاردی نۆکی برژاوتان دست نەکەوت ئاردی گەنم بەکاربێنن. ئەم خواردنە زۆر ووزەبەخش و سوودمەندە بۆ ئیفتار و پارشیو لەمانگی پیرۆزی ڕەمەزان.





پشکێن مریشکێ

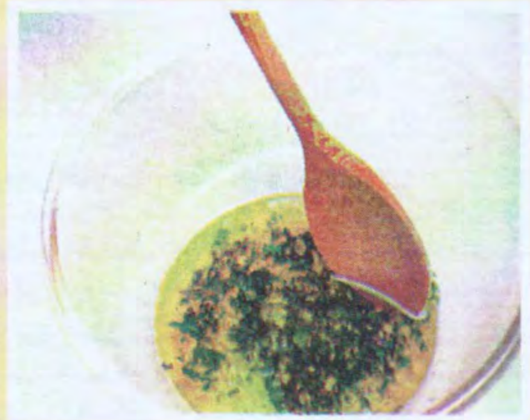
کابانێ یا کوردان

خوارنا پشکێن گۆشتی هندەک قەنجی هەنە، هندەک خرابی . قەنجی ئەون کۆ براژتن ئوو ئامادەکرنا پشکان ساناهیترە. گۆشتی براژتی کێمتر ژگۆشتێ کەلاندی سالۆخەتێن خوەییێن باش وندا دکت. ژبۆ میناک، ڤیتامین ئوو پرۆتینێن ناڤ گۆشتی براژتی پرتر دهێن پاراستن. ل دەما براژتنێ هند ئاڤان ناهێن پیس کرن ئوو کابانی یا مالی ب شوشتنێ ڤە گەلەک ماندی دبت. گاز ئوو نەفت گرانن، هند گاز ئوو نەفت ژی ب براژتنێ ناهێن مەزاختن.

لێ خرابی چ نە؟ گۆشتێ نەبراژتی زێدەتر نەساخی یێن مینا ئەنفلوئەنزایا مرخان ڤەدگوهێزت. کەلاندن پرتر ژ براژتنێ میکرۆب ئوو ڤایرۆسان دکوژت. ئەگەر کەسەکی حەساسیەت ب پرۆتینێن لاوران (هەیوانان) هەبن ژی . باش نینیە گۆشتێ براژتی بخوەرت. گەلەک جاران نیڤا پشکان ناهێت کەلاندن ئوو براژتن. سەرڤەیی پشکێن گۆشتی دکوزت ئوو دبت رەژی ، نیڤەکا وان ژی هێشتا ساخە.

کەستەیێن پێدڤی

تژی ٦ کەڤچکێن زادی زەیتا زەیتوونێ.
تژی ٣ کەڤچکێن زادی ئاڤا لیمۆنێ.
تژی ٢ کەڤچکێن زادی جافری ئان کەرەڤسا هوورکری .
تژی ٢ کەڤچکێن زادی جاتر ئان پوونکێ هوورکری .
بنکەکێ سیرێ، باش هوورکری .
کولندەکێ زراڤێ درێژ.
باجان رەشکەکا زراڤ ئوو درێژ.
دو کیلۆگرامێن گۆشتێ بێ هەستی یێ مریشکێ، بکن پشکێن ٤ سەنتی مەتری .
خوێ ئوو پیپەرا (فلفلا) رەش.
دازدە - سێزدە پیڤازێن تیژ ئوو هار.
دو پیپەرێن مەزنێن شرین.



١. د بادیەکێ بچووکدا، زەیتێ دگەل ئاڤا لیموٚنێ تێکهل بکە، جاتر ئوو جافری ئوو سیرێ هوور بکە ئوو بکە ناڤ. ب دلێ خوە خوێ ئوو پیپەرێ لێ زێدە بکە.



٢. کولند ئوو باجانا رەش ل درێژاهییێ ڤە کووزی بکە. بلا هەر کووزی نیڤ سەنتی مەترێ ستوور بت. پاشی ئەوان کووزیان بکە سێ پشک. نیڤەک ژ پشکێن گوٚشتی ب کووزی یێن کولندی ئوو نیڤا دی ب کووزی یێن باجان ئەشان بپێچە.



٣. شیشکێن خوە ئامادە بکە. بلا هەر شیشکێ پشکەکا گوٚشتی بت، پاشی کەرەکێ پیڤازێ، پاشی کەرەکێ پیپەرێ، پاشی پشکەکا گوٚشتێ، پاشی ... شیشکێن بەرهەڤکری بکە دناڤ لەگەنەکێ دا ئوو زەیتا ئامادەکری دگەل لیموٚنێ ئوو بانجاری لێ زێدە بکە. بلا ب کێمی ڤە نیڤ چاخکەکێ (نیڤە سەعەتەکێ) دناڤ دا بمینن. پەلێن خوە ئان هێتوٚنێ (فرنیتی) ئامادە بە.

٤. نێزیکی ١٠ دەقیقەیان ببرێژە هەتا پیڤاز ئوو پیپەر نەرم دبن، شیشکێ جارجار بزڤرینە. هێشتا گەرم بخوەر. ل گیانێ تە خوەش.

بەرنامەی خۆراکی گونجاو بۆ مانگی پیرۆزی ڕەمەزان

چۆمان حوسێن / شارەزای خۆراک

بابەتێکی سەرەکی لەبارەی پەیڕەوکردنی بەرنامەیەکی دروستی خۆراکی و بەکارهێنانی خۆراکی جۆراوجۆرە. ڕەچاوکردنی ئەم بابەتە لەدرێژەی مانگی پیرۆزی ڕەمەزان گرنگییەکی تایبەتی هەیە. بەپێچەوانەی باوەڕی خەڵکەوە، پێویست ناکات لەم مانگەدا ڕێژەیەکی زۆر لەخۆراک لەژەمەکانی پارشیو و ئیفتار بخۆین، بەڵکو دەبێ ڕێجیمێکی خۆراکی سووک و سادە لەچوار ژەم بەکاربێنن بەم شێوەیە: پارشیو، ئیفتار، شیو، لەدوای شیو. بەشێوەیەک کە لەنێوان ژەمەکانی خۆراک ٢ کاتژمێر تێپەڕ بێت. دەبێ ئاگاداربن کە ژەمی ئیفتار و شیو، دوو ژەمی جیاوازن و نابێ بەیەک ژەم لەقەڵەم بدرێت. لەدرێژەی مانگی ڕەمەزاندا، زیندەپاڵی (میتابۆلیزم) لەشی مرۆڤ کەم دەبێتەوە و پرۆسەی ڕێکخستن چالاکتر دەبێت. گرنگترین پرۆسەی چالاک، زیندەپاڵی چەوریە لە لەشی مرۆڤدا. کە دەتوانێ ڕێژەی کۆلیسترۆڵی خوێن کۆنترۆڵ بکات و بەم هۆیەش پێویستیان بەخواردنی خۆراکێکی زۆرتر نییە. بەرنامەی خۆراک دەبێ بەشێوەیەک بێت کە تووشی زۆربوون یا کەمبوونی کێش نەبین. هەڵبەت دەبێ بزانین کە ئەو کەسانەی کێشی زێدەیان هەیە، ئەو مانگە دەرفەتێکی باشە بۆ پەیڕەکردنی لەبەرنامەیەکی خۆراکی سووک و گونجاو و کەم کالۆری و لەئەنجامدا کەمکردنەوەی کێش. بەرنامەی خۆراکی ئێوە لەمانگی پیرۆزی ڕەمەزان دەبێ بەشێوەیەک بێت کەهەموو گروپە خۆراکییەکانی تێدا هەبێ.



١. نان و دانەوێڵە: ئەم گروپە بریتییە لەجۆرەکانی نان، برنج، پەتاتە و مەعکەرۆنی کە چاووگی سەرەکی ووزە، مەوادی نیشاستە، پرۆتین، خوێیە کانزاییەکان و فایبرن. باشتر وایە کە ئەو نانانەی بەکاردێن لەئاردی تەواو (واتە ئاردێک کە گەنمی بە توێکڵەوە دروست کرا بێ) لەبەر ئەوەی کەرێژەیەکی باش لەفایبری تێدایە.

٢. شیروبەرهەمەکانی : ئەم گروپە بریتین لەشیر، ماست، پەنیر، دۆ، کەسک کەسەرچاوەیەکی باش کە کالیسیۆم و پرۆتین بۆ پاراستنی چالاکی سروشتی لەشی مرۆڤ. بەڵام باشتر وایە کەجۆرەکانی کەم چەوری و کەم خوێ لەم گروپە بەکاربێنن.

٣. گۆشت و جێگرەکانی گۆشت (جێنشینەکانی): ئەم گروپە بریتین لەهەموو جۆرە گۆشتی سوور و سپی وەکو گۆشتی ئاژەڵەکان و مریشک و باڵندەکانی تر، هێلکە و پاقەمەنی کەچاووگێکی سەرەکی لەپرۆتین، ڤیتامینەکانی گروپی B و ئاسن. ئاگاداربن کە لەکاتی بەکارهێنانی گۆشتی ئاژەڵەکان چەوری و بەزی گۆشت لێبکرێتەوە. لەجیاتی ئەم

جۆرە گۆشتە زۆرتر گۆشتی سپی (باڵندەکان) و پاقلەمەنی بەکاربهێنرێت.

٤. سەوزەمەنی: جۆرەکانی سەوزی چ کوڵاو یان خاو لەبەرنامەی خۆراکیتاندا بەکاربێنن ئەم گروپە سەرچاوەیەکی باش لەڤیتامینەکانی **A،C** و فایبرەکانن.

٥. میوەکان: ئەم گروپە بریتین لەهەموو جۆرە میوەی وشک و تازە وەکو میوە وشکەکان، کۆمپوت ئاو میوەکان کەسەرچاوەیەکی باش کە ڤیتامین **C** و فایبرەکانن. باشتر وایە کە لە پورتەقاڵ و لیمۆ و... کەسەرچاوەیەکی باش لە ڤیتامین (**C**) نە، ڕۆژانە سوود وەربگرن.

٦. گروپی خۆراکەکانی کە پێویستە بەڕێژەیەکی کەمتر بەکاربێن: ئەم گروپە بریتین لەهەموو جۆرە چەرەزات وەکو فستق، بادەم، فندق و هەموو جۆرە ڕۆنی شل، بەستوو، کەرە (زبدە)، خامە، سەرشیر و ساسی سپی (مایۆنیز). کە ئەم گروپە سەرچاوەیەکی باشن بۆ دابینکردنی ووزە و ڤیتامینەکانی کە لەناو چەوریدا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامینەکانی **A ،B ،E ،K**. پسپۆڕانی خۆراک ڕادەسپێرن کە بەکارهێنانی مەوادی خۆراکی ئەم گرویە و هەروەها شیرنەمەنی و





چوکلێت کەم بکرێتەوە و ڕۆنە شلەکانی وەکو ڕۆنی زەیتون لەجیاتی ڕۆنەکانی تر بەکاربهێنرێت.

چەند ئامۆژگاریەک بۆ بەرۆژووان لەمانگی پیرۆزی ڕەمەزان:

١. چێشتی زۆر قورس بۆ پارشیو بەکارنەهێن.

٢. لەخواردنی چێشتی زۆر چەور بۆ پارشیو خۆتان بپارێزن.

٣. لەخواردنەوەی چای زۆر لەپارشیو خۆتان بپارێزن.

٤. کاربۆهایدراتەکانی وەکو نان، برنج و پەتاتە بۆ پارشیو بەکاربێنن. لەبەر ئەوەی کەخواردنی ئەم جۆرە کاربۆهایدراتانە دەبێتە هۆی تێربوون و هەستی برسی بوون لەدرێژەی ڕۆژدا کەم دەکاتەوە.

٥. بەسەرچاوەکانی شەکر و ووزە وەکو خورما، ئاوی میوە یان شەربەت ڕۆژووتان بشکێنن.

٦. شیوێکی سووک بخۆن. هیچ کاتێک چەند جۆرە چێشت پێکەوە نەخۆن.

٧. لەکۆتایی نانی شەو (شیو) میوە بخۆن.

٨. لەدوای خواردنی شیو، پێویستە ژەمێکی سووک لەخواردنەکانی وەکو شیر، میوە و چەرەزات وەکو فستق یان بادەم یان گوێز بەکاربێنن.

٩. لەکاتی خواردنی ئیفتار هەتا پێش خەوتن ئاو بەرێژەیەکی زۆر بخۆنەوە.

١٠. باشتر وایە لەجیاتی شیرنەمەنی پڕ لەشەکر ئەو شیرنەمەنیە سروشتیانە وەکو خورما، توو کەسەرچاوەیەکی باش لەخوێیە کانزایەکان، ڤیتامینەکان و ووزە بەکاربهێنرێت.

١١. لەزۆر خواردن لەیەک ژەمدا جۆرێک کە هەست بەقوورسی لەش بکەن خۆتان بپارێزن و لەبەینی هەر دوو دەمی خواردندا ٢ - ١ کاتژمێر دەرفەت هەبێ. هەتا کۆئەندامی هەرسیش پاڵەپەستۆیەکی زۆری لەسەر نەبێت.

١٢. هەر چەندە ڕۆژوو دەتوانێ، گرفتی تەندروستی وەکو بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، بەرزبوونەوەی چەوری خوێن، قەڵەوی و گرفتەکانی تری کۆئەندامی هەرس کەم بکاتەوە. بەڵام ئەو کەسانەی کە نەخۆشیە درێژخایەنەکانی وەکو شەکرە، نەخۆشیەکانی دڵ، گورچیلە و پاڵەپەستۆی خوێنیان هەیە، پێویستە لەگەڵ پزیشکی خۆیان ڕاوێژکاری بکەن و بەبێ پرسی پزیشکەکەیان ڕۆژوو نەگرن.

نموونەیەک لەرێجیمی خۆراکی بۆ گەورە ساڵێک کە چالاکیەکی مام ناوەندی هەبێ (٢٢٠٠ کالۆری):

پارشیو: نانی فرنی ٤ پارچەی ١٠×١٠ط+ پەنیر ٣٠ گرام+ شیر = پەرداخ (کەم چەوری) ١ دانە میوە.

ئیفتار: ١ پەرداخ شیری کەم چەوری گەرم + ٣ دەنکە خورما + ٣ پارچە نان + ١٥ گرام پەنیر + ١ دانە تەماتە + ١ میوەی مام ناوەندی .

شیو: ٥ر١ پەرداخ برنجی کوڵاو + ٩٠ گرم گۆشت (مریشک بەبێ پێست) + ٤ کەوچکی زەڵاتەی ڕۆنی شل + ١ پەرداخ زەڵاتە + ١ میوە یان = پەرداخ ئاوی میوەی تازە + ساس (١ کەوچکی زەڵاتە ڕۆنی زەیتون + تۆزێک سرکە یان ئاوی لیمۆی ترش).

دوای شیو: ١ دانە میوە + ١٢ دەنک فستق یان بادەم یان فندق + ٣ دەنک میوەی وشک.



لایەنێن دەروونی یێن خیانەتا ژن-و-شووان

ئا: د. عارفێ حیتۆی



جوانترین رەفتار د ژیانێ دا، باوەری ئوو نەختوباری یا د ناڤبەرا کەسان دا یە. ژ ئەڤێ ژی جوانتر ئوو هەژیتر نەختوباری ئوو باوەری یا ژن-و-شووانە. ژیانا ژن-و-شووینییێ باخچەیەکێ جوان ئوو بێهن-خوەشە ئوو ب رێزگرتن ئوو باوەریێ بەردەوام دبت. لێ هەر دەما دەرزەک بکەڤت دیوارێ باوەریێ ئوو خیانەت ژ لایێ ژنێ ئان شووی ڤە بهێت کرن، ئەوی چاخی ئەو باخچە دێ ببت گووفەکەکێ نەشرین ئوو بێهن-نەخوەش. ژن-و-شوو هەردو، هەر ئێک ژ لایێ خوە ڤە دێ هەولێ بدت ژێ برەڤت. د ئەنجامێ دا مالباتا وان دێ هلبوەشییێت. بێگومانە کۆ خیانەتکرن تاوانەکا مەزنە، نەتەنێ د جڤاکا مەیا شۆپ-پارێز دا، بەلکی د هەمی جڤاکێن دنێ دا ئەڤ کریار وەکی تاوان دهێت هژمارتن. ب سەر هەمی هەول ئوو راگەهاندنێن دژی خیانەتکاری یا ژن-و-شووان دا، ئەڤ دیارۆک د هەمی جڤاکان دا هەیە.

فەرە ئەم ل سەدەمێن ئەڤێ کریارێ بگەرییێن. هەردەما سەدەم بهێن دەستنیشانکرن، هنگی نەهێلانا کریارێ ئوو خوەپاراستن دێ ساناهیتر ببت، ئان ب کێمی ڤە تێگەهشتنا مە ژ ئەڤێ کریارێ دێ کاملانتر ئوو بەرفرەهتر ببت. هندەک بسپۆرێن مالباتێ خوەیادکن کۆ سێ جۆرەیێن خیانەتکاری یا هەڤژینییێ هەنە. جۆرەیێ سڤک بەرێخوەدانێن تایبەت ئوو سەرنجراکێش ئان لڤینێن ئازراندنا شەهوەتێ نە. جۆرەیێ دوییێ، شێوازێ ناڤنجی یە کۆ هەڤدیتن ئوو گۆتنێن مشتی پەیڤێن عەشق ئوو ئەڤینیێ دناڤبەرا ژنەکێ ئوو مێرەکی دا دهێن کرن.

جۆرەیێ سێیێ خیانەتکاری یا ژ هەمیان دژوارترە کۆ کریارا جۆتبوونێ (=سێکسی) ب هەمی ئاست ئوو شێوازێن وێ یێن کاملان دهێت کرن. ل پرانی یا جاران، کریارا سێکسی نە بەرهەمێ ئەڤینداریێ یە ئوو ژ ئەنجاما تۆرەبوون ئوو دوژمنکاری یا لایەکی یە ئوو مینا تۆلەڤەکرنێ ئان چەکەکێ کوژەک ل دژی هەڤژینی دهێت بکارئینان. هەلبەت ئاکامێن نەرینی یێن (=نێگەتیڤێن) ئەڤی چەکێ کوژەک کار دکن سەر کەساتی ئوو ژیانا هەر دو لایان، یێ/یا خیانەتێ دکت ئوو ئەوێ/ئەوا خیانەت لێ دهێت کرن.

لێ هەر چاوا بت، دەما ژن خیانەتا شوویێ خوە دکت، هزردکت کۆ تۆرەبوونا خوە دارێهتی یە ئوو سەرکەڤتی یە. ئەڤ هەستکرنا ب سەرکەڤتنێ ژی وەها لێ دکت کۆ هەست ب

هەبوون ئوو گرنگی یا خوە بکت. ئەڤجا ژبۆ هندێ دا ژن خیانەتا شوویێ خوە نەکت، فەرە گرنگی پێ بهێت دان دا هەست بکت د ژیانێ دا کەسەکا گرنگ ئوو کاریگەرە ئوو رێز لێ دهێت گرتن. زێدەباری ئەڤێ چەندێ ژی ، فەرە د مالباتێ دا گرنگی پێ بهێت دان ئوو ل دەما زارۆکینیێ دا ژی نەهێت پاشڤەبرن ئوو سەرەردەریەکا مرۆڤانە یا بێ-جوداهی دگەل بهێت کرن.

ڤەکۆلینێن جڤاکی خوەیاکری یە کۆ کەسێن د ناڤ مالباتەکا ڤەکری ئوو پەروەردەیەکا مشتی رێزگرتن ئوو گرنگیپێدان ئوو ئەڤینیێ دا مەزن بن کێمتر تووشی خیانەتکاری یا هەڤژینیێ دبن. هەبوونا هەڤرکی ئوو شەرێن بەردەوام ئوو دئێکنەگەهشتنێ د ناڤبەرا ژن-و-شووان دا بەرێ هەر دوان ددت خیانەتکاریێ. چونکی هەر ئێک ژ ئەوان ژ یێ دی دروەڤت ئوو ل ئارامگەهەکا رەڤانی دگەریێت. دبت ل دەستپێکێ هزرا خیانەتێ د دلی دا نەبت، لێ چەند بیاڤێ ژهەڤ-دووربوونێ پتر ببت، ئارامگەهـ دێ مومکتر ببت ئوو بیاڤێ خیانەتکرنێ دێ نێزیکتر لێ بهێت.

د ئەوان جڤاکێن بەردانا هەڤژینان تێدا نەبت، مینا جڤاکێ کاتۆلیکی ئان ئەگەر هەبت ژی کارەکێ فەهێت ئوو مشتی ئاستەنگ بهێت هەسباندن، مینا جڤاکا مە، خیانەتکاری یا هەڤژینیێ پرترە. ئەڤجا، هەر چەندە بەردان ئان ژێکڤەبوونا ژن-و-شووان کرێتترین کریارا حەلالە، لێ هەبوونا ئەوێ ژبۆ کێمکرنا خیانەتکاریێ ئەگەرەکا گرنگە. چونکی ژنا بەردایی ئان مێرێ ژنبەردایی ماف هەیە کۆ مالباتەکا دی ب حەلالی ئوو بێ خیانەتکاری پێک بئینت. جۆتبوون (=سێکس) غەریزەیەکا سەرەکی ئوو گرنگا مرۆڤی یە ئوو فەرە بهێت تێرکرن. ئەڤجا، ئەگەر چ بیاڤێن تێرکرنا حەلال بۆ نەبن، دێ ب رێ یێن حەرام بهێن تێرکرن.

ژ لایەکێ دی ڤە، نەزانینا شووی دەربارەیا ژنێ ئوو هەستێن ئەوێ، کریارا زارۆبوونێ، بێنڤێژیێ، بێهێزی یا ماسیلکەیی ئوو دلینی یا نازکا ئەوێ دووریەکێ د ناڤبەرا ئەوان دا پەیدا دکن ئوو ئەنجاما ئەڤێ دووریێ ژی شوو ئازادی یا ئەوێ ژ هەمی لایان ڤە چارچووڤەدکت ئوو مافێن ئەوێ دکەرێفت. ئەڤجا، ژن ئوو شوو هەردو د ئەڤێ کریارێ دا پشکدارن.

دبت درست نەبت ببێژین کۆ ژن ئان شوو ب تەبعەتێ خوە خیانەتکارن، لێ شێوازێ ژیانا ئەوان یا نە-ل-بار ئوو مشتی هەڤرکی ئوو نەزانینێ ببت پالدەرێ خیانەتکاریێ. هەر دەما شووی خیانەتێ ل ژنا خوە بکت، وەکی کارڤەدانەکا (=رەدفعلەکا) ئەڤێ کریارێ ژن ژی دێ خیانەتێ ل شوویێ خوە بکت ئوو ب ئەڤێ چەندێ ژن-و-شووان هەردوان رۆلەکێ کاریگەر د پەیدابوونا خیانەتکاریێ دا دبت. ژبۆ ئەڤێ چەندێ ژی ، فەرە ژن-و-شوو رێزێ ل هەڤ بگرن ئوو هەر ئێک ژ لایێ خوە ڤە، خوە ژ خیانەتێ بپارێزت. ئەگەر شیانێن دئێککگەهشتنێ نەبن، باشترە ژێکڤەببن ئوو بلا رۆژێن ئەوان ب شەر ئوو دەڤ گازندەیان دەرباز نەبن.

ژ لایێ بالگەهی (=کلینیکی ئان سەریری) ڤە هندەک لەنگی یێن کەساتییێ، مینا کەساتی یا سینووری ، بەرێ مرۆڤی ددن خیانەتکاریێ. چونکی ئەڤ جۆرەیێن کەساتیان ب سروشتێ خوە ڤە بلەز تۆرە دبن ئوو گێولێ ئەوان دهێت گوهورین ئوو بلەز بەرب هندەک رفتارێن مەترسیدار دهێن پالدان. شیانێن ئەوان ژبۆ چێکرنا هەڤبەندیان دگەل کەسێن دی ژی کێمن. هەروەسا ، گەلەک جاران هەول ددن خوە بئێشینن ئوو ئێک ژ شێوازێن خوەئێشاندنێ خیانەتکاری یا هەڤژینیێ یە. کەساتی یا نە جڤاکی ژی ب دلخوەشی ئەڤێ کریارێ دکت، چونکی دژی عورف، عەدەت ئوو بهایێن جڤاکی یە. لێ کەساتی یا هیستریایی ب سەر بالکێشانا خەلکی ئوو لڤینێن زێدە ئوو ئازراندنا شەهوەتێ را، ئەگەر دگەل هندەک جۆرەیێن دی یێن مینا کەساتی یا سینووری ئان یا نەجڤاکی تێکهەل نەبت، گەلەک ب کێمی کریارا خیانەتێ ئەنجام ددت. هەروەسا وان کەسێن هندەک گرێ یێن تایبەت ب دوژمنکاری ئوو جۆتبوونێ (=سێکسێ) ڤە هەنە، ئان ئەوێن د زارۆکینی یا خوە دا تووشی دەستدرێژی (=تەعدایی) یا نامووسێ (سێکسی) ئوو پاشڤەبرنێ ئوو سەرەدەری یا نەباش بوونە، خیانەتکاری یا هەڤژینیێ ل نک وان پەیدا دبت. ئەگەر د مالێ دا بەختەوەر ئوو بێ ئاریشە ژی بن، دێ هەر خیانەتکاریێ بکن، چونکی نە ب دەستێ ئەوانە ئوو نەشێن خوە کۆنترۆل بکن.

خالەکا گرنگا دی کۆ هەژی یێ ئاماژە پێکرنێ یە ئەوە کۆ گرداری یا (=غیرە یا) ژن-و-شووان ل همبەر هەڤدو، ئەگەر ژ رادەیا سروشتی بهوری ، دوور نینە ببت ئەگەرا خیانەتێ. گەلەک هەنە دبێژن "کەسێ گردار نەبت ساویلکەیە". هەروەسا هندەک وەسا ددن خوەیاکرن کۆ گرداری نیشانا ئەڤینیێ یە ئوو رێ یا پاراستنا مالباتێ یە. لێ دەما ئەڤ گرداری دبت ئەگەرا جارزی (=ئیزعاجی) ئوو بێزاریێ هنگی خیانەتکرن ئوو نەکرن وەکی ئێک لێ دهێت. د ئەنجامێ دا خیانەت ب درستی دهێت کرن. لەوا هەبوونا باوەریێ د ناڤبەرا ژن-و-شووان دا ژبۆ بەختەوەری ئوو پاراستنا مالباتێ ئەگەرەکا رێخوەشکەرە. هەروەسا ، فەرە نەهێت ژبیرکرن کۆ مرۆڤی د هەمان دەمێ دا غەریزەیێن خێرێ ئوو خرابیێ هەنە. هەر لایەکی ژ ئەڤان لایان زەڤینە ژبۆ بهێت خوەشکرن، غەریزەیێن مرۆڤی دێ بەرب ئەوی لایی ڤە بهێن ئاراستەکرن. هندەک حالەتێن دی یێن ڤارێبوونێن جۆتبوونێ (=سێکسی) هەنە، نەمازە ل دەڤ ئەوێن نەخوەشی یێن زوهان، شیزۆفرینیا ، ئان هەوەسێ هەیە تووشی حالەتێن وەها دبن کۆ گەلەک بێهنا خیانەتکاری یا هەڤژینیێ ژێ دهێت، لێ ب درستی ناکەڤن ناڤ خانەیا خیانەتێ دا. چونکی نەخوەش ژ ئەگەرا نەخوەشی یا خوە هندەک کریارێن سێکسی دکت.

گەلەک کەس هەنە، بەهانەیێن هەمیجۆر ژبۆ کریارێن خوە یێن خیانەتکاریێ دئینن. لێ هەر چاوا بت، فەرە مرۆڤ ل گورەیی هزر ئوو دلینی یا خوە رفتارێ بکت. ئەڤ سێگوشەیا "هزر-دلینی -رەفتار" د چارچووڤێ بها ئوو عەدەتێن جڤاکی دهێت راستڤەکرن. هەتا مرۆڤ بکارت د ناڤ جڤاکێ دا بژیت ئوو کەسانەکێ هەژی ئوو سەرکەڤتی بت، پێدڤی یە هەمی عورف ئوو عەدەت ئوو بهایێن هەیی یێن جڤاکی د رفتارێن خوە دا ل بەر چاڤ بگرت.

بۆ نەخۆشی بادار
وریابە دەجالەکان فریوت نەدەن

ئا: د. ئازاد مستەفا

ئازاری بێ ئەندزادەی باداری لەوانەیە پاڵ بە نەخۆشەوە بنێت بڕوا بە فڕوفیشاڵی ئەو دەجالانە بکات کە ناوە ناوە پرۆپاگەندە بۆ داهێنانەکانیان و دۆزینەوە چارە دۆزەکانیان دەکەن بۆ جومگە سووتێ (التهاب المفاصل).

لە پێشاندا کە کارەبایان تازە دۆزیبوٚوە، بازێرەکانی دونیا پڕبوون لەو ئامێرە کارەباییانەی کە هەموو دەردێک چاک دەکاتەوە. هەر وەک دۆزینەوەی رادیۆ وای کرد بڵێین رادیۆ شەپۆڵ پەیدا بوە بۆ چاککردنەوەی هەموو دەردێک لەکاتی دۆزینەوەی بۆمبای ئەتۆمی ئەم کارە درایە دەست ئەتۆم! یەکەم هۆی پاڵنەری باداران کە بڕوایی بەم شتانە بکەن ئەوەیە کە هۆی نەخۆشیەکەیان نەزانراوە و هۆکاری چارەی شیفا بەخش بۆیان نەدۆزراوەتەوە، هۆی دیش ئازاری بێ شومارە کە لەرادەبەدەرە ئینجا هێدی هێدی ئازارەکە کەم دەبێتەوە تا بەتەواوی نامێنێ. جا لەو کاتەی کە ئازار نامێنێ رشەنگە بە ڕێکەوت نەخۆش بکەوێتە ژێر کاریگەری فریودەرێک کەبە دەرمانەکەی ئەو چابۆتەوە. زۆر داودەرمان لەلایەن نەخۆشی بادار لەسەر ڕێنومایی برادەر و دراوسێوە بەکاردەهێنرێن یان بازنی موگناتیسی لەدەست دەکەن و کاتێک ئازاریان دووبارە دەبێتەوە هەوڵ دەدەن بیانگە بدۆزنەوە کە لەڕاستیدا ئەمە بیانوە بۆ ئەو تەجالە فریودەرەی داون و بوونەتە قوربانی دەستی ئەو. چیرۆک زۆرن لەبارەی ئەوانەی داوودەرمان بێ پرسی پزیشکی پسپۆر وەردەگرن، هەر چەندە لەوڵاتی کوردەوای هەڵژماری نەکراوە بۆ ئەم کەسانە وەلێ زۆرمان بیستوە لەناو کۆمەڵگا. دامەزراوە تایبەتمەندەکان لەبورای باداریدا دەڵێن: کەوا داوودەرمانی دراو لەلایەن فریودەران بە بادارانی فریودار و هەمووی یان بەشێکی لە ئەسپرین پێکدێت کە بەپارەیەکی یەگجار کەمتر لەو پارەیەی بەم تەجالانەی دەدەن دەکرێت. جا با دڵنیا بین کە پزیشکی لێزان تاکە کەسە کە داوودەرمانەکەی بەکاربهێنین.



*** چارەسەر سانا نییە و چاک بوونەوەش بەلەز نییە:**

ڕۆشنبیرانی بادار دەزانن کەوا پزیشکی هەتا هەنوکە چارەی خێرای بادارییان نەدۆزیوەتەوە و دەردەکەیان نەتوانیوە لەناوبەن. جا ئەگەر بادار ویستی دەرمانێکی سیحری تاقیبکاتەوە کە برادەرکانی بۆیان باسکردووە، باشتر ئەوەیە یەکەم کەڕەت موراجەعەی پزیشکی چارەسەرکەر بکات. و بیری نەخۆش دەهێنێتەوە کەوا بەتەنێ دروستکردنی دەرمانێ واتای ئەوە نابەخشێت کە ئەم دەرمانە چارەبەخشە، چونکە دەشێت کە ڕێکەوت بکات لەگەڵ تافی هێوربوونەوەی دەردە بادارییەکە (نۆرە) و ئەمە وا لە نەخۆش دەکات وا حەسێو بکات کە دەرمانەکە چاکی کردۆتەوە کە چی لە ڕاستیدا ئاوا نییە واقیعەکە.

ژێدەر: (طبيب يتحدث عن أمراض الروماتيزم المزمنة) دار المعرفة دمشق/ مؤسسة مصري للتوزيع -٣- ط١ (١٤١٠هـ - ١٩٨٩م/ مطبعة الصباح بپ: (١٠٥ - ١٠٧).



کاریگەری بۆن لەسەر باری دەروونی و تەندروستی مرۆڤ

ئا: سارا محەمەد

زۆر لە لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە کە بۆن کاریگەرییەکی زۆر گەورەی هەیە لەسەر باری دەروونی و بیر و هۆش و هەست و هەڵسوکەوتی مرۆڤ. بۆنی گوڵ و گوڵزار دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هەڵچوون و تووڕەیی و هەست کردن بەخۆشی و زیادبوونی چالاکی. هەروەها لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە هەندێ بۆن ڕۆڵێکی گەورەی هەیە بۆ گۆڕینی باری شەپۆلەکانی مێشک، بەڵام ئەوەی دیار نییە ئەوەیە کە ئایا ئەم کاریگەرییە لەسەر کیمیایی مێشکە؟

یاخود لەسەر زەوقی مرۆڤ و هەڵسوکەوتیتی؟ هەستی بۆن کردن جیاوازە لە مرۆڤێک بۆ مرۆڤێکی دیکە بەڵکو جیاوازە لەگەڵێک بۆ گەلێکی دیکە، ئەم بۆنەی کە دروست و خۆشە لەلای ئافرەتی پێست ڕەش، ڕەنگە ناخۆش و نادروست بێ لەلای ئافرەتێکی سپی پێست. هەروەها بۆن هێزێکی گەورەی هەیە بۆ گۆڕینی باری بیروڕای مرۆڤ، هەر لە کۆنەوە زانایان و بیردۆزەکان بەهایێکی بەرز و بەهێزیان بە بۆنە خۆشەکان (بۆنە سروشتییەکان) بەخشیوە کە کاریگەری هەیە لە گۆڕینی بیرو هۆشی مرۆڤ، بۆ نموونە بۆنی سێوێکی گەیشتوو دەبێتە هۆی ئارامی بیر و هۆشی مرۆڤ. هەروەها (مونتان)ی فەیلسوف دەستنیشانی ئەوەی کرد کە (بخوور و بۆن) هێزێکی دڵخۆشکەریان هەیە و وا لە هەستەکان دەکات کە پاک ببنەوە و زیاتر بەرە و بیرکردنەوەی خەو و خەیاڵ بڕۆن. هەروەها بۆیە دەتوانیت دەروونی مرۆڤ بگۆڕێت بۆ لایەنی خراپی و باشی. هەروەها بۆنی هەندێک ڕوەک بەکارهێنراوە بۆ چارەسەرکردنی هەندێک نەخۆشی. بۆ نموونە گوڵ بەکارهێنراوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی. ڕۆنی ڕوەکی نەعناع (نعناع) بۆ چارەسەرکردنی ژانەسەر بەکاردێت دوای ئەوەی چەند دڵۆپەیەک لەم ڕۆنە تیکەڵ بەئاوی گەرم یان کوڵاو دەکرێت، هەروەها بۆ ڕشانەوە بەکاردێت. شێلانی لەش بەڕۆنی ڕوەکی وەک زەیتون دوای گەرماوێکی مام ناوەندی، کاریگەرییێکی زۆر باشی هەیە بۆ حەسانەوەی لەش ئەگەر بە ڕێگایەکی دروست بێت.

گرنگترین سوودەکانی ڕوەکە بۆن خۆشەکان:

١. بەیبوون (بابونج): گرنگترین بابەتە بەکاردەهێنرێت بۆ جوانکاری، چونکە دەبێتە هۆی نەرمکردنەوەی پێست.

٢. کافوور: ڕۆنی کافوور لە ڕووەکە پاککەرەوە و فێنککەرەوەکانە و یارمەتی لەش دەدات بۆ چالاککردنی سووڕی خوێن. هەروەها بۆنی کافوور چارەسەری نەخۆشی سەرما و هەڵامەت دەکات.

٣. گوڵەباغ: بەسوودە بۆ داهێزانی دەمار و ژانەسەر و بۆ کەمخەوی و تێکچوونی خەو.

٤. ڕوەکی جاترە (زەعتەر): بەسوودە بۆ هەڵامەت و ژانەسەر.

٥. ڕەیحان: بەسوودە بۆ ماندوبوون و ژانەسەر.

٦. داری چا: دژی بەکتریاییە بەسوودە بۆ چارەسەری سەرما.

ئەگەر یەکێک لە ڕۆنی ئەم ڕوەکانەی خوارەوە بەکاربێنیت لە حەوزی گەرما و (بانیۆ)دا ئەوە زۆر بەسوودە بۆ چارەسەرکردنی ئەنفلەوەنزا و کۆخە و پەسیوو وەک (زەنجەفیل، دارسین، مێخەک، بیبەر، سنۆبەر، جاترە) هەروەها بۆ چارەسەرکردنی لەش لە ژەهراوی بوون، یەکێک لەم ڕوەکانە دەخەینە ناو حەوزی گەرما و وەک (سنۆبەر، عەرعەر، لیمۆ، یاخود ڕوەکی دەریایی) یان بۆ چارەسەرکردنی پاڵەپەستۆی خەمۆکی یەکێک لەم ڕۆنانە بەکاردێت (یوسفی، پرتەقاڵی، گوڵەباغ).





دەبێ میکانیزمێک دابندرێ بۆ پاککردنەوە و ڕێکخستنی دێهاتەکان

ئا: هۆشیار محەمەدئەمین ساڵح

بڵاوبوونەوەی نەخۆشی لەناو کۆمەڵگای کوردەواری زیانێکی زۆر بە پێشڤەچوون و ئابووری هەرێمی کوردستان دەگەیەنێ و کاروچالاکی فەرمانبەر و تاکەکانی تری کۆمەڵ هەریەکە لەبواری کاری خۆی سنوودار دەکا. مرۆڤ بە لەشساغی و تەندروستی باش و جەستەی بەهێز ڕۆڵی خۆی کاراتر دەبێ و کارەکانی ڕێکوپێکتر دەبی. پاکوخاوێنی تاک و ماڵ و ژینگە پەیوەندی بەئاستی ڕۆشنبیری تەندروستی ئەو کۆمەڵگایەوە هەیە. لەبەر ئەوە دەبێ ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی لەم بارەیەوە ئەکتیف بێت.

میکرۆب و بەکتریای زیانبەخش لەژینگەی پیس زۆر بەخێرایی گەشە دەکەن و بەسەر جەستەی مرۆڤی پیس و بێ هێز زاڵ دەبێ و تووشی نەخۆشی دەکات. ئەوەی نکۆڵی لێناکرێ ئەو کاریگەرییەی خزمەتگوزاری شارەوانییەکانە لەسەر تەندروستی گشتی بەپاککردنەوەی شەقام و گەرەکەکان و کۆکردنەوەی زبڵ و خاشاک و پڕکردنەوەی گۆم و زۆڵکاوەکانە کە بۆ تەندروستی کۆمەڵ زۆر پێویستە. بەڵام دێهاتەکانمان کەبەشێکی گرنگی هەرێمی کوردستان پێکدێنن سەردەمانێکی زۆرە لەو خزمەتگوزارییە بێبەشن.

خانوو لەو دێهاتانە بەهەڕەمەکی و بێ مەرجەکانی

تەندروستی دروستکراون، ئاوی پیس لەبەردەرگای ماڵەکان کۆ دەبێتەوە و بۆگەن دەبێ و دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی، زبڵ و پیسایی لەنزیک ماڵەکان فڕێدەدرێ و کۆدەکرێتەوە و دەبێتە شوێنێکی لەبار بۆ مێش و مەگەز، جگە لەوەی کە دەبێتە شوێنی یاریکردنی منداڵان و بەمە دووچاری جۆرەها نەخۆشی دەبنەوە.

پاراستنیش باشترە لەچارەسەری بەدەرمان، هەروەک گوتراوە: بیرو مێشکی ساغ لەجەستەی ساغدایە. لەبەر ئەوە ئەرکێکی نیشتمانی پیرۆزە بۆ دابینکردنی هەموو جۆرە خزمەتگوزارییەکان بەتایبەتی بۆ دێهاتەکان کە دەبێ ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکرێ و دانانی سیستەمێکی گونجاو لەم بارەیەوە:

١. لەشار و شارۆچکەکان لیژنەیەکی تایبەت هەبێ بەدێهاتەکان (ئەندامێکی بواری تەندروستی تێدا بێت) بۆ سەرپەرشتی و مۆڵەتدانی دروستکردنی خانو و دانانی نەخشەی کۆڵان و شەقامەکان و ئاوەڕۆکان.

٢. ئاژەڵداری لە گوندەکان سەرچاوەیەکی سەرەکی بۆ داهاتە، بەڵام ئەگەر بە شێوازێکی زانستیانە و تەندروست نەبێت دەتوانێت ببێت بە گەورەترین سەرچاوەی نەخۆشی و پەککەوتن. بۆیە دەبێ بە هاوکاری لایەنە پەیوەندیدارەکانی وەکو بەرێوەبەرایەتی سامانی ئاژەڵی ڕەچاوی هەموو ڕێنومایییەکی تەندروستی لەو بوارەدا بکرێت. بەمە هەم ئابووری وڵات باشتر دەبێ هەم گوزەرانی و تەندروستی گوندنشینەکان.

٣. دامەزراندنی چەند فەرمانبەرێکی پاککەرەوە بۆ هەر گوندێک بەگوێرەی ڕێژەی دانیشتوان بۆ کۆکردنەوەی زبڵ و خاشاک و فڕێدانی لە شوێنێکی دوور.

٤. دەبێ چاودێری ئاوی خواردنەوە بکرێ و لەتاقیگەی تایبەت پشکنینی لەسەر بکرێت.

٥. پێشبڕکێیەکی ساڵانە ڕێکبخرێت بۆ دەست نیشانکردنی پاکترین و جوانترین گوند لەهەر دەڤەرێکدا.





تا هەمیشە ئاسوودە بخەویت

ئا: د. ئەیوب عەبدوڵڵا

خەو ئەو بەخششە خواییە مەزنەیە کە ڕۆژانە چەند ساتێک لەئامێزی پڕ میهرەبانیی خۆیمان دەگرێت و لەهەر چی کێشە و تەنگوچەڵەمەی ژیانی ڕۆژانە هەیە، دامان دەبڕێت و پشوویێک دەداتە جەستە و دەروونمان، جارجاریش دەستمان دەگرێت بۆ جیهانی ئەفسانەیی خەون و چی ئاوات و خۆزگەی بەدینەهاتووە، چی حەز و ویستی چەپێنراوی ناو نەستە، چی کێشە و سەرقاڵییەکانی ژیانی ڕۆژانەیە، بۆمان دەکاتە فلیمێک و ڕۆڵی پاڵەوانەکەیمان پێدەبەخشێ. کاتێک هەست دەکەیت پێڵووی چاوەکانت قورس دەبن و ناوە ناوە باوێشکت دێتێ و وەنەوز دەدەیت، ئیدی پاڵنەری خەوتن زۆر لەوە بەهێزتر دەبێت کە تۆ بەرەنگاریی بکەیت، ئایا لەخۆت پرسیوە ئەمە هۆکارەکەی چییە؟ لە ڕاستیدا جەستەی مرۆڤ پرۆگرامکراوە، کاتێک ئەندامەکانی لەش ماندوو دەبن پێویستیان بەحەسانەوە و پشوودان دەبێت، بەتایبەتیش مێشک کە ڕۆڵی پێشەنگ دەبینێت لەئاراستەکردنی ئەندامەکانی لەش، لەنێو قەدە دەماخی مرۆڤدا تۆڕە پێکهاتەیەک هەیە کە مێشکی مرۆڤ بەردەوام ئاگادار دەکاتەوە لە پێویستییە فسیۆلۆژیەکانی لەش، بەمەش مێشک ماندوو دەبێت، چونکە فەرمانێکی یەکجار زۆر ئەنجام دەدات، جا هەر کاتێک ئەم تۆڕە پێکهاتەیە دەست لەئاگادارکردنەوەی مێشک هەڵگرێت بەهۆی دەمارە ڕاگەیاندنەکانیەوە، ئەوا مێشک پشوو دەدات و ئێمەش لێی

دەکەوینە خەو، هەر کاتێکیش تۆڕە پێکهاتەکە دەست بەکاربکاتەوە، ئێمەش لەخەو ڕادەبین. زۆرجار دەبیستین فلان کەس خەوی گرانە و تۆپی لا بتەقێن وەئاگا نایەت، کەچی فیسار کەس خەوی هێند سووکە لەخشپەی مشک ڕادەپەڕێت. ئایا خەوتن هەر خەوتنە یان خەویش پلە و قۆناغی هەیە؟ خەو بەگوێرەی قووڵاییەکەی دابەش دەکرێت بۆ سەر پێنج قۆناغ، ئەو پێنج قۆناغە یەک بەدوای یەکدا دێن و دەکرێن بەدوو خول:

– **خولی یەکەم:** بەخولی (جووڵەی ناخێرای چاو) ناو دەبرێت و لەچوار قۆناغ پێکدێت:

١. قۆناغی یەکەم: لەم قۆناغەدا دەبینی کەسەکە خەریکە بۆریشک (وەنەوز) دەدات و ئەگەر دانیشتبێ سەری بەلادا دێت. ئەم قۆناغە نێوبەندە لەنێوانی هۆشیاری و خەودا.

٢. قۆناغی دووەم: قووڵیی خەوەکە مام ناوەندییە و نزیکەی نیوەی خەوی شەوانەی مرۆڤی پێگەیشتوو لەم قۆناغەدا دەبێت.

٣. قۆناغی سێیەم: خەوەکە قووڵتر دەبێت لەقۆناغی دووەم.

٤. قۆناغی چوارەم: خەوەکە یەکجار قووڵە و خەوتوو بەئاسانی بەئاگا نایەت، لەڕاستیدا خەو خۆشەکان خێراتر قۆناغەکانی پێشوو دەبڕن و دەگەنە ئەم قۆناغە. ڕەنگە لەهەر یەکێک لەم قۆناغانە خەو بپچڕێت و کەسی خەوتوو بەئاگا بێت، بەڵام ئەگەر لەقۆناغی دووەمدا بێت، ئاسانتر بەئاگا دێت و هاندەرێکی دەرەکیی بەهێزیشی ناوێت، بەپێچەوانەوەش ئەگەر لەقۆناغی چوارەمدا بێت بەڕاتەکاندنێک بەئاگا نایەت و دەبێت چەند جارێک بەدەنگی بەرز بانگی بکەیت و ڕایتەکێنیت.

– **خولی دووەم:** کە تەنها یەک قۆناغە و بە (جووڵەی خێرای چاو) ناو دەبرێت، لەم قۆناغەدایە خەو دەبینین، پلەی قووڵایی خەو لەنێوان قۆناغی دووەم و سێیەمی خولی یەکەمدایە، واتە لەقۆناغی دووەم قووڵترە و لەهی سێیەم سووکترە.

جا ئەو کەسانەی زۆر خەو دەبینن، زوو زوو دەگەنە خولی دووەمی خەو، هەندێک خەڵکانیش هەن بەکەمی نەبێ خەو نابینن و سووڕی خەویان هەر لەقۆناغەکانی خولی یەکەمدایە. جێی باسە، کاتێک خەون دەبینین ڕەنگە لەکۆتایی خەونەکەدا بێدار ببینەوە یان ئەوەتا دەچینەوە قۆناغەکانی سەرەتای خەو. ئێستا دێینە سەر باسی خەوی دروست و چەند ڕێنماییەکیش لەو بابەتە دەخەینە ڕوو، بە ئومێدی سوود بینین. خوێنەری ئازیزم، بۆ ئەوەی هەمیشە ئاسوودە بخەویت و تووشی خەوزڕان نەبیت ئەم خاڵانەی لەخوارەوە ئاماژەیان پێدەدەین ڕەچاو بکە، بەو هیوایەی خەوتنت ئاسوودە و دروست بێت:

١. هەوڵ بدە کاتی خەوتن و چوونە سەر جێگات لەشەودا دیار بێت هەموو شەوێک لەهەمان کاتدا بخەوە.

٢. لەخواردنەوەی کحولییەکان دوور بکەوە، چونکە ئەمانە هۆکارێکن بۆ خەوزڕان بەتایبەت ئەگەر دوای کاتژمێر ٦ی ئێوارە بخورێنەوە.

٣. ئەو خواردنەوانەی کافاینیان تێدایە وەکو: چا و قاوە، کەم بخۆرەوە بەتایبەت لەپێش چوونە سەر جێدا و شلەمەنیەکانیش لەپێش خەوتن زۆر مەخۆرەوە.

٤. ئێوارانێکی درەنگ یا دوای ڕۆژئاوا بوون وەرزش بکە، نەک پێش کاتی خەوتن.

٥. لەشوێنێکی هێمن و بێدەنگ و لەنێو پێخەفێکی گەرم (واتە هەست بەسەرمابوون نەکەی) ڕابکشێ.

٦. ئێواران ژەمە خواردنێکی سووک بخۆ و بەر لەکاتی نووستن مەکەوە سەر نانخواردن و هەرگیز یەکسەر دوای خواردن مەخەوە، با نێوانی خواردن و خەوتنت لای کەمی دوو کاتژمێر بێت.

٧. دڵەڕاوکێ و فشاری دەروونی لەگەڵ خۆتا مەبە ناو جێگاکەت، بەدەروونێکی خۆگرانە و دڵێکی ئاسوودەوە پاڵکەوە و هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە.

٨. هەرگیز بیر لەو کێشانە مەکەوە کە چارەسەریان ئەستەمە، بەڵکو بەخەیاڵێکی گەشبینانەوە بۆ ئاییندە بچۆرە سەر جێگا.

٩. بەر لەنووستن سەیری فیلمی ترسناک و پڕ شەڕوشۆڕ مەکە و خۆت بە خوێندنەوەی بابەتی ئاڵۆزەوە خەریک مەکە، بەجێی ئەوە دەتوانیت بە دەم خوێندنەوەی پارچە پەخشانێک یان شیعرێکی ئاسک یان بابەتێکی ئاینی وەک نزا و ویرد بخەویت.

١٠. خۆ ئەگەر هەستت بەگرژی و فشار کرد، خۆت خاو بکەوە، چاوەکانت بەڕاکشاوی دابخە و بیر لە هیچ مەکەوە بەڵکو سەرنجی هەناسەدانت بدە.

١١. ئەگەر خەوت نایەت، خەو بەزۆری نایەت و ناتوانیت زۆر لەخۆت بکەیت بۆ خەوتن، کاتێک خەو دێت کە لەش داوای بکات و تۆش ساز بیت بۆ نووستن.

١٢. خۆت لە کەمخەوی ڕامەهێنە، هەوڵبدە لە شەو و ڕۆژێکدا شەش کاتژمێر بخەویت.

بەو ئومێدەی خەوتان ئاسوودە و خەونتان شیرین بێت.

سەرچاوە:

١. Blue prints psychiatry, 3rd edition, 2004.

٢. Text book of psychiatry.

٣. بوداو ئامۆژگاریەکانی نوسینی ارش
وەرگێرانی: زاهیر محەمەد ڕەشید. چاپی یەکەم – ٢٠٠٥.



دڵ و خۆشەویستی

ئا: هێمن هەڵەبجەیی

دڵ یەکێکە لەگرنگترین ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ و خواست و ویستی دڵ کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر هەڵسوکەوتی هەر مرۆڤێک، بۆ نموونە دڵ داوای هەر شتێکمان لێبکات ئێمە دەماودەم هەوڵی جێبەجێکردنی دەدەین.

ئەوەتا کاتێک کەسێکمان خۆش دەوێت هەوڵ دەدەین خۆشەویستی خۆمان بۆ ئەو کەسە دەربڕین یان ئەو کاتانەی دڵخۆشین یا کاتێک دڵمان خەمبار دەبێت ئەوا کار دەکاتە سەر جووڵە و هەڵسوکەوتمان و تەنانەت ڕوخساریشمان. کاتێک کە دڵ داوای شتێکمان لێ دەکات و ئێمە ناتوانین بۆی جێبەجێ بکەین یان ڕێگری دێتەبەر جێبەجێکردنی ئەوا یەکسەر بەشێوەیەکی خۆنەویستانە خامۆشی دڵمان دادەپۆشێت و خەمبار دەبین. بەپێچەوانەشەوە کاتێک حەز و ویستی دڵمان جێبەجێ دەبێت ئەوا خۆشی و پێکەنین ڕوومان تێدەکات و خۆمان لەناو بەهەشتێکی بچکۆلانەدا دەبینینەوە کە پێی دەوترێت ئاسوودەیی. بۆیە دەکرێت بڵێین: دڵ ئەندامێکی زۆر ناسک و بەنازی جەستەمانە و هەر لەبەر ئەم هۆیەشە دەبێت هەمیشە دڵی خۆمان و بەرامبەرەکەمان نەشکێنین و ڕێز لەحەز و ویستی دڵێک بگرین، ئەمەش تەنها بەسۆز و خۆشەویستی و وەفا دەکرێت.

دڵ مەنزڵگای هەموو حەز و خۆزگە و خەونێکمانە. ئێمە کە خۆشەویستی دەکەین ئەگەر ئەو خۆشەویستییە لەدڵەوە نەبێت ئەوا خۆشەویستییەکی بێ مانایە، جا گرنگ نییە ئەو خۆشەویستییە چ جۆرە خۆشەویستییەکە بەڵکو گرنگ ئەوەیە خۆشەویستییەکە لەدڵەوە سەرچاوە بگرێت و ئەگەر کەسێکمان خۆشویست لەکانگای دڵەوە خۆشمان بوێت و کە نیشتیمانمان خۆشویست لەدڵەوە بۆی بژین و کە ئیش و کارێکمان خۆشویست لەدڵەوە کاری بۆ بکەین.

بەڵام لێرەدا دەبێت ئاماژە بەوە بدەین ئێمە هەر داواکارییەکی دڵمان دەبێ بگەڕێنینەوە بۆ ئەقڵمان و ئەو بڕیار لەسەر جێبەجێ کردنی بدات. واتە نەڵێین هەست و سۆزمان بەسەر ئەقڵماندا زاڵ دەبێت. کاتێکیش دڵ و ئەقڵ بوونە تەواوکەری یەکتر ئەوا هەست و سۆزێکی ڕاست و دروستمان بۆ خۆمان و دەوروپشتەکەمان دەبێت، بۆیە دەکرێت هەر وەک چۆن دڵ سەرچاوەی سۆز و خۆشەویستی و ویستەکانمانە دەبێت بەهەمان شێوەش ئەقڵ سەرچاوەی بڕیاردان بێت نەک دڵ.

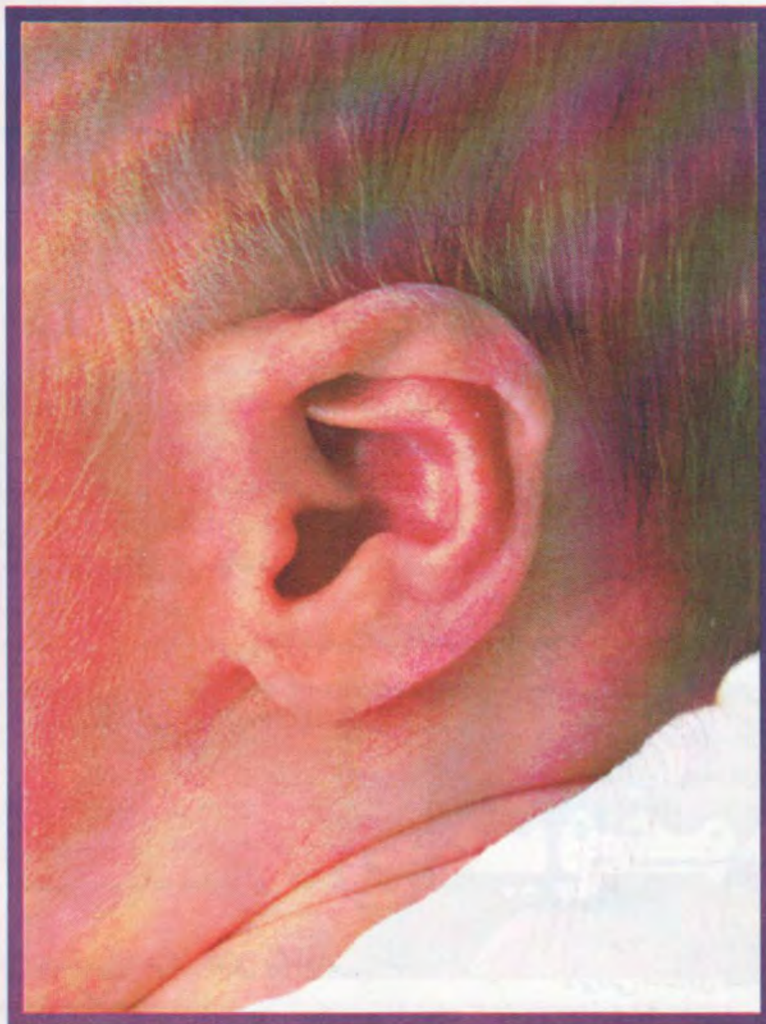
دڵمان هێندە ناسک و بەنازە بەتەنها وشەیەکی ناخۆش دەشکێت و ڕەنگە سارێژ بوونیشی ئاسان نەبێت. کەوایە دەبێت ئێمە ڕێز لە دڵەکان بگرین و هەرگیز نەبینە هۆکاری دڵ شکاندنی مرۆڤێک.

کاتێک دوو عاشق پێکەوە دیدارێک ساز دەدەن و یەکتر دەبینن لێدانی دڵ زیاد دەکات و هەست بەجۆرە خۆشییەک دەکرێت، ئەمەش خۆی لەخۆیدا ئەو ڕاستییە دەسەلمێنێت کە خۆشەویستی پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەدڵەوە هەیە و تەنانەت جێگا و ژیانی خۆشەویستی دەکرێت بڵێین دڵە. ئەوەتا عاشقان بۆ دەربڕینی خۆشەویستی خۆیان وێنەی تیر و دڵێک دەکێشن. کە باسی دڵ و خۆشەویستی دەکەین هەمیشە خەم و خۆشیش خۆیان دەخەنە نێو ئەم باسەوە وەک ئەوەی ئەوانیش بەشێک لەجیهانی خۆشەویستی پێک بهێنن، بۆیە کە عاشق دەبین ئەگەر عیشقەکەمان عیشقێکی ڕاستەقینە و بەواتا بێت ئەوا عاشقێکی ڕوو خۆش و سەرمەست و حەیرانمان لێ دەردەچێت، ئەگەر عیشقەکەمان عیشقێکی دۆڕاوو بێ واتا بێت ئەوا عاشقێکی مات و مەلوول و خەمبارمان لێ دەردەچێت کە هەمیشە دڵمان پڕ دەبێت لە خەم و نامورادی تا ئەو ئاستەی خەم دەگاتە چاوەکانمان و تنۆک..

تنۆک فرمێسک دێتە خوارێ هەر وەک ئەوەی بڵێی: دڵمان دەریایەکە و عەشق شەپۆڵی پێداوە و لەکەناری چاوەکانمان خەم دەتکێ. جا بۆ ئەوەی خۆشەویستی نەبێتە خەم و نامورادی با ئێمە ئەقڵ بکەینە بڕیاردەری ئەو عەشقەی لەناو دڵماندایە تا ڕۆژێک لەڕۆژان پەشیمانی نەچێژین و خەمبار نەبین، چونکە بەڕاستی کاتێک خۆشەویستیمان کرد و ئەقڵمان کردە پاسەوان و بڕیاردەری ئەو خۆشەویستییە ئەوا بەدڵنیاییەوە دەرئەنجام خۆشەویستییەکی پاک و دروستمان بۆ دەمێنێتەوە کە هەم لەڕووی دەروونی و هەم لەڕووی جەستەییەوە جوانی و شادییەکی تەواو دەبەخشێتە ژیانمان. لەکۆتاییدا ئەوەمان بۆ ڕشوون دەبێتەوە کە دڵ و خۆشەویستی گرێ دراوی یەکترن و خەم و شادیش دوو دۆستی نزیکی ئەم باسەن و دەبێت ئەقڵیش بڕیاردەر بێت.







گرانبیستن و نەخۆشییەکانی

ئا: ئاریان عەلی شەریف

بەشێوەیەکی پەیتا پەیتا هەستی گرانبیستن لەگەڵ چوونە نێو تەمەن دروست دەبێت. کە ئەمەش حاڵەتی سروشتی ژیانە ژاوە ژاوە بەدرێژایی ژیانی ڕۆژانە کاریگەری لەسەر کەم بیستن هەیە. زۆر لە پزیشکەکان پێیان وایە ژاژاوەی بەردەوام بۆ ماوەی چەند ساڵێک، هەروەها کاریگەری بۆ ماوەیی کاریگەریان لەسەر کەم بیستن هەیە هەروەها کۆبوونەوەی ماددەی شەمێیی نێو گوێش کەم بیستن دروست دەکات.

نیشانەکانی کەم بیستن:

- بیستنی دەنگ و قسە بەشێوەیەکی نادروست.
- هەبوونی گرفت لەبیستنی قسەی خەڵکانی دەوروبەر بەتایبەتی ئەگەر شوێنەکە زۆر جەنجاڵ و پڕ ژاژاوە بێت.
- داواکردنی لەخەڵکی دیکە کە بەدەنگ بۆی بدوێن.
- پێویست کردن بە بەرزکردنەوەی دەنگی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن.

هۆیەکانی کەم بیستن:

کردەی بیستن ئەو کاتە دەبێت کە لەردلەرەکانی دەنگ دەگاتە نێو گوێ ئەم لەردلەرانە و شەپۆلانە دەنێرێت بۆ مۆخی مرۆڤ لەشێوەی ئاماژەی مێشک، تاوەکو مۆخ وەکو دەنگ بیانناسێت. گوێی ئادەمیزاد لە سێ بەش پێکدێت (گوێی دەرەوە، گوێی ناوەوە، گوێی ناوەڕاست) شەپۆلی دەنگ لە گوێی دەرەوە لەنێو پەردەی گوێ لەرینەوە دروست دەکات. پەردەی گوێش و هەر سێ ئێسکە بچووکەکەی گوێی ناوەڕاست ئەم لەرینەوانە جیادەکەنەوە و دەیگوازنەوە بۆ گوێی ناوەوە لەرینەوەکان لەناو گوێی ناوەوەدا لەڕێگای شلەیەک بەنێو قاوغی گوێدا تێپەڕدەبن کەشێوەیەکی پێچاوپێچی لەنێو گوێی ناوەوەدا هەیە لەنێو قاوغی گوێدا هەزاران موولوولەی هەستیار هەیە کە بەستراوەتەوە بەخانەکانی

مێشک هەڵدەستێ بەگۆڕینی لەرینەوەکان بۆ هێما کارەباییەکان و دەیگوازێتەوە بۆ نێو مۆخ. لەرینەوەی دەنگەکان لەسەر موولوولەکان دەکەن هەریەک بەشێوازی جیاواز بەم شێوەیە خانەکانی مێشک ئاماژە جیاوازەکان بۆ مۆخ دەنێرن. ئەمەش ئەو هۆکارەیە کە دەنگە جیاوازەکانمان بۆ جیادەکەنەوە. زۆربەی حاڵەتەکانی کەم بیستن بەهۆی ئەو زیانانەوە ڕوو دەدەن کەدووچاری گوێ دەبن کە ئەمەش لەوانەیە تا هاوسەنگی لەخانەکانی مێشک دروست بکات یانیش کاریگەری لە موولوولە هەستەوەرەکان بکات کە نەتوانێ ئاماژەکانی بنێرێت بۆ مۆخ لەم حاڵەتە کزی بیستن ڕوودەدات یانیش ناتوانرێ وشەکان باش لە گوێوە ببیسترێن بەتایبەتی ئەگەر ژاوژاوە هەبوو. مەترسییەکانی کەم بیستن:

مەترسییەکانی ئەم هۆکارانە لەوانەیە زیان یانیش هاوسەنگی لە موولوولەکانی یان خانەکانی مێشک دروست بکات کە لەنێو گوێی ناوەوە دایە:

تەمەن: دەنگە بەرز و جۆرەکانی ژاوژاوە یارمەتی کەم و کوڕییەکانی خانەکانی مێشک، هەروەها موولوولە هەستەوەرەکان دەدات کە لەنێو گوێ دایە لەگەڵ تێپەربوونی تەمەندا.

ژاوژاوە: دەنگی بەرز ژاوژاوەی بەردەوام وەک دەنگی کارگە و دەنگی بەرزی مۆسیقا یان دەنگی ماتۆرسکیل یان دەنگی تفەنگ ئەم هەموو شتانە بەدرێژایی کات زیان بەگوێ دەگەیەنن.

هۆکارەکانی بۆماوەیی: هۆکارەکانی بۆماوەیی بەشێوەیەکی گەورە ئازار بەگوێ دەگەیەنن.

داوودەرمان: هەندێک داوودەرمان زیان بەگوێی ناوەوە دەگەیەنن لەوانەیە کاریگەرییەکی کاتی لەسەر گوێدا بکەن یانیش هەستی بیستن کز بێت بۆ نموونە ئەگەر بەدرێژایی زیاتر لەپێویست دەرمانی (ئەسپرین) بەکاربێن.

نەخۆشی: هەندێک حاڵەتی نەخۆشی هەیە کەبەهۆیەوە پلەی گەرمای مرۆڤ بەرزدەبێتەوە کە زیان بەقاوغی گوێ دەگەیەنێ لەلای هەندێک کەس بەهۆی زۆربوونی مادەی شەمعی ناو گوێوە کز بیستن دروست دەبێت کە ڕێڕەوی گوێ دادەخات لەبەرامبەر لەرینەوەی دەنگەکان. ئەمەش لەزۆر حاڵەتدا دەبێتە هۆی لەدەستدانی هەستی بیستن لەتەمەنە جیاوازەکاندا.

چ کاتێک پێویست دەکات سەردانی پزیشک بکەین:

کاتێک کە بینیمان هەر نیشانەیەکی کە لەپێشەوە باسکرا هەستمان پێ کرد. کاتێک کە هەستت کرد کە ناتوانی بەتەواوی گوێ لەخەڵکی دیکە بگریت یانیش بەتەواوی گوێمان لەدەنگەکانی نەبوو یانیش زۆر پێویستمان بە بەرزکردنەوەی دەنگی تەلەفزیۆن و ڕادیۆ بوو. لەو کاتانەدا دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆری ئەم بوارە بکەین.

دیاریکردنی نەخۆش:

پزیشکی پسپۆر توانای بیستن دەپشکنێ بەهۆی هەندێک تاقیکردنەوە. پزیشک هەردوو گوێی دەپشکنێ و لەتوانی بیستنی دەکۆڵێتەوە چۆنیش دەنگەکان وەردەگرێ.

چارەسەر:

ئەگەر حاڵەتی کەم بیستنەکە کەم و کوڕی بێت لەگوێی ناوەوە. ئەو کاتە چارەسەری بەهۆی بیستەری گوێوە دەبێت. بەڵام ئەگەر کەم بیستنەکە بەهۆی کۆبوونەوەی ماددەی شەمێیی نێو گوێ بێت ئەو کات پزیشکەکە مادە شەمێیەکە لا دەدات تاوەکو بیستن باشتر بکات.

بیستەرەکانی گوێ:

پزیشک یارمەتیت دەدات لەهەڵبژاردنی بیستەری گونجاو ئەم بیستەرانە یارمەتی مرۆڤ دەدات کە هەستی بیستنیان باشتر بێت.

بەستنی بیستەرەکانی گوێ:

- مایکرۆفۆنێک بۆ کۆکردنەوەی دەنگەکانی دەوروپشت.
- گەورەکەرەوەی دەنگ تاوەکو باشتر دەنگەکان ببیسترێ.
- ئەو بیستەرەی کە لەگوێ دادەنرێ بۆ ناو گوێ دەگوازرێتەوە.
- پاتریەک بۆ کارکردنی ئامێرە بیستەرەکە.

لابردنی ماددەی شەمێیی گوێ:

١. پەرتکردنی شەمێ: پزیشک ڕۆنی منداڵان یان ڕۆنی گلیسرین بەهۆی قەترەی چاو بۆ ئەوەی ماددەی شەمێی گوێ پاشان هەندێک ئاوی گەرم بەهۆی دەرزییەوە دەخاتە نێو گوێ بەم شێوەیە ئاوە گەرمەکە و مادە شەمێیەکە لەگوێ دێتە دەرەوە.

٢. ڕێگەی ڕاکێشانی شەمێیی گوێ: پزیشکی پسپۆر مادە شەمێیەکەی گوێ ڕادەکێشێت بەهۆی ئامێری ڕاکێشانی شەمێوە.

خۆپارێزی:

- تاقیکردنەوەی گوێ:

ئەگەر تۆ شوێنی کارەکەت ژاوژاوەی تێدایە یانیش دووچاری دەنگی بەرز دەبیتەوە. دەبێت ماوە ماوە گوێت بپشکنی ئەوا کەم و کوڕی و کزی گوێ بیستن چارەسەر دەکەی.

سەرچاوە:

لە ئینتەرنێتەوە

www.feedo.net

کورتە باسێکی کەمخوێنی

ئا: د. یوسف بەهائەدین خەتی
پسپۆری هەناو و دڵ/هەولێر

ئەو هۆیانەی کە خوێن شی دەکەنەوە:

لەهەندێک نەخۆشدا خڕۆکە سوورەکان تووشی لێک هەڵوەشانەوە دەبن و لەناو دەچن، لەئەنجامدا کەمخوێنی ڕوو دەدات، زۆر هۆ هەیە ئەم حاڵەتە بەرپا دەکەن لەوانە:

١. کەمخوێنییە زگماکییەکان وەکو (کەمخوێنی داسولکەیی)، تەلاسیمیا و نەخۆشی (سفێرۆسایت) کە خڕۆکە سوورەکان شێوەیان خڕ و هەڵپزاو دەبێت و دوایی دەتەقن.

٢. هەڵوەشانەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن لەئەنجامی هەندێک نەخۆشی وەکو شێرپەنجەی خوێن، (SLE) (داء الثعلبة)، .... هتد ڕوو دەدات.

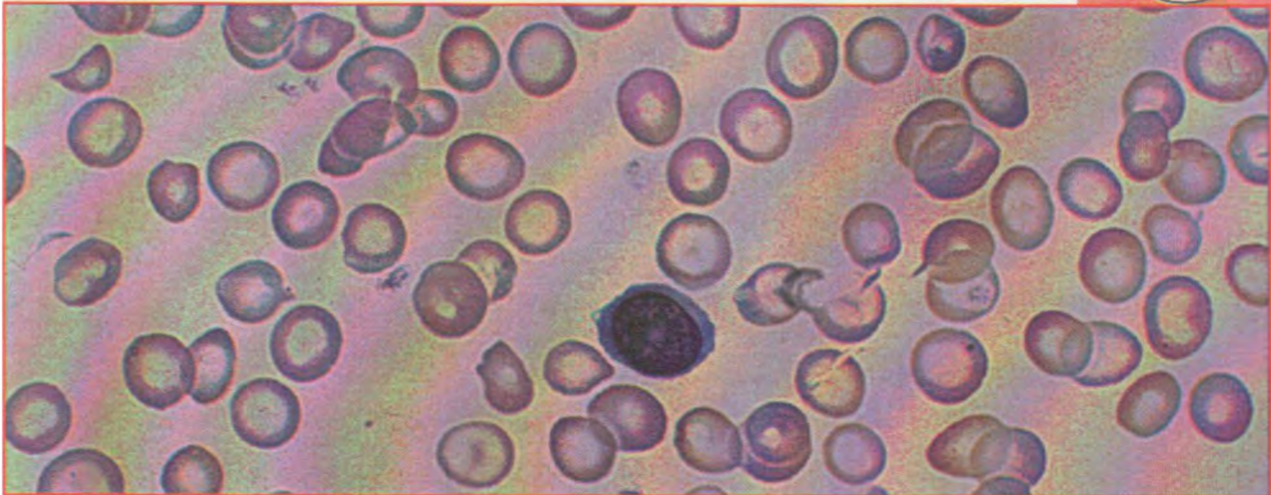
٣. نەبوونی هەندێک ئەنزیم لە لەشدا وا لەخڕۆکە سوورەکان دەکات کە بەهەندێک ماددەی وەکو (پاقلە) و هەندێک دەرمان هەڵبوەشێتەوە و کتوپڕ نەخۆشەکە تووشی کەمخوێنی دەبێت.

٤. هەندێک دەرمان دەبنە هۆی هەڵوەشانەوەی خڕۆکە سوورەکان.

٥. هەندێک جار نەخۆشی لەکۆئەندامی بەرگری لەشدا ڕوو دەدات. بەرگری ئاراستەی خڕۆکە سوورەکان دەکرێت، هۆیەکەی نەزانراوە و دەبێتە هۆی ئەو جۆرە کەمخوێنییە.

دوای ئەو سێ کۆمەڵە هۆیە بۆ کەمخوێنی، هەموو نەخۆشییە درێژخایەنەکان ڕەنگە کار





خڕۆکە سوورەکان بە مایکرۆسکۆپی ئاسایی

بکەنە سەر یەک لەو سێ میکانیزمەی سەرەوە و کەمخوێنی دروست بکەن، وەکو گرانەتا و لەکارکەوتنی گورچیلە و هەوکردنی جومگەکان... هتد.

نیشانەکانی کەمخوێنی: دەتوانرێت نیشانەکانی کەمخوێنی بۆ دوو کۆمەڵە دابەش بکرێت:

١. نیشانەکانی کەمخوێنی بەگشتی کە بریتین لەوانەی خوارەوە:

١. بێ ڕەنگ بوون یان ڕەنگ زەردبوون کە ئەوەش لەئەنجامی کەمی هیمۆگلۆبین لەناو بۆرییەکانی خوێندا ڕوو دەدات.

٢. هەناسە بڕکێ نەفەس تەنگی کە بەتایبەتی کاتی ئەنجامدانی کارێک یان ئیشی ماسولکەیی دەردەکەوێت و نەخۆشەکە سەخڵەت دەکات.

٣. ژانە سەر و سەرسووڕان.

٤. دڵەکوتێ: یان هەست کردن بەلێدانی دڵ بەخێرایی.

٥. سینگ هێشە، کە ڕەنگە وەکو نەخۆشی دڵ خۆی پیشان بدات و کاتی ماندووبوون ڕوو بدات.

٦. لێو قەڵش بوون و کول بوونی ناو دەم و زمان.

٧. قاچ ئێشە و پشت ئێشە و قاچ لەرزین.

٨. پان بوونی نینۆک و چاڵ بوونیان.

٩. هەندێک جار ئەستوور بوونی سپڵ و جگەر.

کۆمەڵەی دووەم لەنیشانەکانی کەمخوێنی ئەو نیشانانە دەگرنەوە کەوا هۆی کەمخوێنییەکەن، وەکو خوێن بەربوون، ئەستووربوونی گرێیە لیمفاوییەکان.. ژانە سک.. هتد.

دەست نیشان کردن:

١. دەستنیشان کردنی کەمخوێنی بەهۆی ڕێژەی **Hb** دەبێت واتە ڕێژەی هیمۆگلۆبین کە بەئەزموون کردنی خوێن دەکرێت، دەتوانرێت بڕیاری کەمخوێنی بدرێت، بێگومان دوای پرسیار و پشکنینی نەخۆشەکە لەلایەن پزیشک.

٢. دەستنیشان کردنی جۆری کەمخوێنیە کە و هۆیەکەی بەوە دەبێت کە (سلایدی خوێن **Blood film**–) لەلایەن تاقیکاری خوێن بکرێت و شێوە و قەوارەی خڕۆکەی سوورەکان بزانرێت، هەندێک جار پێویست بەوە دەبێت کە مۆخی ئێسک وەربگیرێت و بپشکنرێت بۆ دۆزینەوەی هۆی کەمخوێنییەکە، لەوانەیە ئەزموونی دیکەش پێویست بن کە لێرەدا بواری باس کردنیان نییە.

چارەسەرکردن:

دەبێ کەمخوێنییەکە لە بنەڕەتەوە چارەسەر بکرێت واتە هۆیەکەی بزانرێت و چارە بکرێت،



بۆ نموونە ئەگەر زانرا کە هۆی کەمخوێنییەکە (کەم ئاسنییە) ئەوا ماددەی ئاسن دەدرێت بە نەخۆشەکە بەشێوەی (دەنک) و نەخۆشەکە پاش ماوەیەک چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆیەکە خوێن بەربوون بێت ئەوا دەبێ چارەسەر بکرێت، ئەگەر کەمخوێنییەکە زۆر بێت و نەخۆشەکە زۆر بێ هێز بێت ئەوا پێویست بەخوێن دەکات بدرێتە نەخۆشەکە، دیارە ئەوەش تەنها بڕیاری پزیشکە و نابێ نەخۆش یان کەس و کاری لەخۆیانەوە داوا بکەن.

پێشگیری کردن:

پێشگیری کردن لە کەمخوێنی بەو شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

١. خواردەمەنی هاوسەنگ: هەر کەسێک پێویستی بە خواردەمەنیەک هەیە کە بڕی تەواوی لەماددەی ئاسن و ڤیتامینەکان تێدا بێت، ئەوانەش لەناو سەوزە و گۆشتدا هەن، بۆیە دەبێ ئەو خواردنانە بەبڕی پێویست بخورێن، سەوزە و میوەی تەڕ پێویستە بەشێک لەخواردنی ڕۆژانەی مرۆڤ پێک بهێنن، هەروەها گۆشت ئەگەر هەر نا چەند ڕۆژ جارێک دەبێ لەخواردندا هەبێت، بەتایبەتی ئافرەتی سکپڕ و شیردەر پێویستیان بەبڕی زیاتر لەو خواردنانە هەیە.

٢. ئەو کەسانەی کە مەترسی کەمخوێنیان لێ دەکرێت دەبێ دەرمانی تایبەتی بەکاربێنن وەکو ڤیتامینەکان و ماددەی ئاسن، ئەو کەسانەش ئەوانەی خوارەوەن:

أ- ئافرەتی سکپڕ پێویستی بەڕێژەیەکی زیادی ماددەی ئاسن و فۆلیک هەیە (ترشی فۆلیک)، چونکە قەوارەی خوێنی خۆی لەزیادبوون دایە بەهۆی گۆڕانە فیزیۆلۆژییەکانی بارداری (سکپڕی)، هەروەها گەشەی کۆرپەلە پێویستی بەماددەی ئاسن و ڤیتامینەکان هەیە، کە ڕەنگە بەڕێژەی پێویست لەخواردنیدا نەبن، بۆیە دەبێ دەنکی (فیرۆفۆلیک) بەکاربێنێت ڕۆژانە هەتا سکەکەی دادەنێت.

ب- ئافرەتی شیردەر هەتا شیر بدات بە کۆرپەکەی وا چاکترە کە ڤیتامینەکان بەکاربێنێت.

ج- منداڵی شیرخۆر زۆرجار دووچاری کەمخوێنی دەبێت، بۆیە چاودێریەکی تایبەتی دەوێت، پێویستە ئاوی سەزە و ئاوی گۆشتی پێ بدرێت، یان ئەو شیرە تایبەتیەی کە ماددەی ئاسنی تێدایە.

د- گەشەی مرۆڤ لەتەمەنی هەرزەکاریدا خێرایە و ئەگەر خواردنەکەی هاوسەنگ نەبێت ئەوا ڕەنگە تووشی کەمخوێنی بێت.

٣. خۆپاراستن لەهۆیەکانی کەمخوێنی خۆپاراستنە لەکەمخوێنی، بۆ نموونە خۆپاراستن لەتووشبوونی مشەخۆرەکانی ڕیخۆڵە بەپاکوخاوێنی و پاک ڕاگرتنی خواردەمەنی دەکرێت.

لەکۆتایدا دەڵێین ئەوە تەنها چەند زانیارییەکی زۆر کورت بوو لەبارەی بابەتێکی فراوانی وەکو کەمخوێنی.


تەنی هیمۆگلۆبین کە ئۆکسجین هەڵدەگری

دەرمانێن ئامینۆ گلیکۆزیدی

نڤیسینا: دەرمانساز
رەڤیایا ئەشرفێ عەسکەری

ئامینۆ گلیکۆزید دژەژیکێن میکرۆبکوژێن گەلەک بهێزن کۆ پرتر ل دژی بەکتریاییێن گرام نەرینی یێن هەواژی کاردکن. جێنتامایسین کۆ ب ناڤێ گارامایسینێ هاتیە نیاسین بەربەلاڤترین ئوو بەرنیاسترین دەرمان ژ ئەڤێ دەستەکێ یە. ئامیکەیسین کاراترین دەرمان ژ ئەڤێ دەستەکێ یە کۆ دکارت میکرۆبێن خوە راگرێن کۆ دبن سەدەما هەودانێن زگی (رووڤیکان)، رێ یێن میزێ، هەودانا خوینێ ئوو هەودانا ناڤپوشا دلی بکوژت. ئامینۆ گلیکۆزیدا پێشین ستێرپتومایسین بوو کۆ ل سالا ١٩٤٣ ێ ژ کڤارکەکێ هات دەرئێخستن. پاشتر نیومایسین هات ڤەدیتن کۆ چالاکیەکا باشتر ژ ستێرپتومایسینێ هەبوو. لێ ئەڤرۆ ژبەر ژەهری بوونا وێ کێمتر دهێت بکارئینان. ل سالا ١٩٦٣ ێ کارامایسین هات ڤەدیتن. ئەڤرۆ ئەڤ دەرمان ب ئاوایەکێ گەلەک بەرفرەه ل دژی هەودانێن باسیلی یێن گرام نەرینی ، نەمازە سوودۆمۆناسا ئایرۆجینۆزا دهێت بکارئینان.

دەرمانزانی ئوو دەرمانلەباتا وان:

سالۆخەتا دژی بەکتریایی یا ئامینۆگلیکۆزیدان ژبەر راوەستاندنا چێکرنا پرۆتینانە. ئەڤ دەرمان ب ئاوایەکێ بەردەوام ب پارچەیا S٣٠ یا رایبۆزۆمان دمینن. جهێ کارتێکرنا وان ل دەستپێکی دیوارێ دەرڤەیێ خانەیا بەکتریایێ یە. ئەڤ دەرمان دیوارێ خانەیا بەکتریایێ کون دکن ئوو کارەکێ وەها دکن کۆ تشتێ ناڤا برژێت دەرڤە ئوو دەرمان بچت ناڤ خانەیێ. ئەڤ چوونە ژۆر پێڤاژۆیەکا تێهنخوازە، ژبەر ئەڤێ چەندێ کاری ل بەکتریایێ بێ هەواژی ناکن. ئامینۆگلیکۆزید پر کێم ژ رووڤیان دهێن ڤەمێهتن، ژبەر هندێ پرتر ب ئاوایێ دەرزیان دهێن بکارئینان.

بکارهاتنا بالگەهین:

جێنتمایسین (گارامایسین) : دەرمانێ هەودانێن هەستیان، کۆئەنداما دەمارێن ناڤەندی ، پەردەیێ مەژی ، پەردەیێ رووڤیکان (پریتونیۆم) ، کۆئەنداما پشیێ، پێستی ئوو سوهتنان، بۆری یێن میزێ ئوو هەمی هەودانێن ژ ئەگەرا سوودۆمۆناسا ئایرۆجیناز، هەودانا ناڤپۆشا دلی ، هەودانێن سهان ئەگەر سەدەما هەودانێ ستامیلۆکۆکۆس بت (دگەل پەنیسلینێ دهێت بکارئینان).

ئامیکەسین: هەروەکی گارامایسینێ دهێت بکارئینان، لێ پرانی ژبۆ ئەوان هەودانانە کۆ ل دژی دەرمانێن دی خوە راگرن.

کانامایسین: ل دژی گەلەک هەودانان بکاردهێت. لێ نەباشە کۆ ل دژی هەودانێن وەکی ئێشا زراڤ بهێت بکارئینان کۆ دبێ دەرمان دبێ ژبۆ هەیامەکا درێژ بهێت بکارئینان. کاناماسین ئەگەر ژبۆ هەیامێن درێژ بهێن بکارئینان ژەهر نیە. دناڤ تەڤایا دەرمانێن ئەڤێ دەستەکێ دا، کانامایسین ل دژی سوودۆمۆناسێ کار ناکت.

ستێرپتۆمایسین: دەرمانێن گەلەک نەساخی یێن وەکی تایا مالتایێ، شانکرۆئیدان، هەودانا ناڤپۆشا دلی ژ ئەگەرا ستێرپتۆکۆکان، سۆزاکێ، تاعوونا گومتلکی ، ئێشا زراڤ (سل) ، توولاریمیایێ، ئوو هەودانێن میزێیە.

توبرامایسین: وەکی گارامایسین ئوو ئامیکەیسینێ یە. گەلەک باش ل دژی سوودۆمۆناسێ کار دکت. گارامایسین، ئامیکەیسین ئوو توبرامایسین گەلەک وەکەی هەڤن ئوو دکارن ل شوونا هەڤدو بهێن بکارئینان. لێ ئامیکەیسین ژ هەمیان بهێزترە. ئەگەر میکرۆبەک ب ئامیکەیسینێ نەهێت کوشتن، رامانا وێ ئەوەکۆ ب چ دەرمانەکێ ئامینۆگلیکۆزیدی یێ دی نامرت.

کاردهەڤکرنێن دەرمانی :

ژبەر کۆ ئامینۆگلیکۆزید د لەشی دا گەلەک ناهێن دەستکاری کرن، ئەنزایمێن

جەرگی گەلەک کاری لێ ناکن. لێ هندەک دەرمانێن دی هەنە کۆ مەترسی یا ژەهرینبوونا ب ئامینۆگلیکۆزیدان زێدە دکن. هندەک ژ ئەوان دەرمانان میزدەر (مورد) ئانکۆ ئەو دەرمانن کۆ میزێ زێدە دکن. دەرمانێن وەکی ئامفۆتریسین، سیسپلاتین، سالیسیلات، سیفالۆتین، سایکلۆسپۆرین ژی دکارن مرۆڤی تووشی ژەهرینبوونا ب ئامینۆگلیکۆزیدان بکن.

هندەک هۆکارێن دی ژی هەنە کۆ تەسیرا خرابا ڤان دەرمانان ل سەر گوهچیلکان زێدە دکن: ناڤسالڤەچوون ئوو ماندیبوونا گوهچیلکان ژ ئەوانن. ئەگەر گوهچیلکێن نەساخی ماندیبووبن دبێ ژەمێن دەرمانان بهێن کێمکرن. ئەڤ کێم کرن ب دو ئاوایان دبت ئان ل شوونا ٨ سەعەتان هەر ١٢ سەعەتان دەرمان دهێن دان ئان ژی قەدارەیا دەرمانی دهێت کێمکرن.

سەربارکێن دەرمانان:

گرنگترین سەربارکا ئەڤان دەرمانان ژەهریبوونا گوهچیلکانە. سەدەما ئەڤێ ژی کۆمبوونا دەرمانێن نەشکەستی ئوو هەرسنەبوویی د گۆشتێ گوهچیلکان دایە. ئەڤ سەربارک گرنگە لێ مرۆڤ دکارت زیانا چێبوویی ڤەگەرینت ئوو باشتر بکت، ب راگرتنا دەرمانا گوهچیلک چێتر دبن. سەربارکا دێ ژەهریبوونا گوهانە. ئەڤ سەربارک ناڤەگەرت ئوو بهیستنا نەساخی ژبۆ هەتا هەتایە خراب دبت، نەمازە ئەگەر نەساخ ناڤسالڤەچوویی بت. ڤەقەتاندنا پەیوەندی یا ماسیلکی - دەماری ئێک ژ سەربارکێن دی یە.

ژبۆ کێمکرنا ژەهریبوونا ئەڤان دەرمانان، ل بەرچاڤگرتنا ئەڤان خالان هاریکارە:

١. ئەڤان دەرمانان تەنێ هنگی بەکاربئینن کۆ دژەژیکەکا بهێز پێدڤی بت.

٢. پزیشک پشتی کۆ دزانت تەنێ ئەڤ دەرمان ب کێری نەساخ دهێن، کێمترین جەمێن دەرمانان بکاربئینن.

٣. دبێ هۆکارێن مەترسیدارێن دی بهێن ڤەیناسین ئوو جەمێن دەرمانی ل گۆرەیێ ئەوان بهێت دیارکرن: ژبۆ میناک کەسێن ناڤسالڤەچوویی ، زارۆیێن نوو بوویی ئان کەسێن کۆ گوهچیلکێن وان ماندی نە.

هندەک زانیار ل سەر ئامینۆگلیکۆزیدان:

* د نووزایان دا دبێ جەمێن کێمتر بهێن بکارئینانا ، ژبەرکۆ گوهچیلکێن وان لەوازترن.

* د نەساخی یێن بۆ تۆلینیزمێ، پارکینسۆنێ، ماندیبوونا گوهچیلکان ئوو سوهتنان دا ب هشیاری ڤە بهێن بکارئینان. ژبەر هندێ کۆ دکارن ببن سەدەما ڤەقەتاندنا پەیوەندی یا ماسیلکی - دەماری .

* د ناڤسالڤەچوویان دا کێمتر ئوو ب جەمێن کێمتر بهێن بکارئینان، ژبەر ژەهرینبوونا گوهان.

* نەساخێن ئەڤان دەرمانان وەردگرن دبێ ئاڤ ئوو شلەمەیەکا زەهڤ ڤەبخوەرن، دا کارتێکرنا خرابا ئەوان ل سەر گوهچیلکان کێمتر ببت.

* هەر لەنگیەک بکەڤت بهیستنێ، وەکی ڤزەڤزێ ئان پربوونا گوهان، دەرمانی رابگرن.

* کاتێکرنا خرابا ل سەر گوهان ب ئاوایێ ڤەهژیان، گێژبوون ئوو دلپرابوون ئوو ڤەرشیانێ ژی خوە نیشا ددت.

* ژەهرینبوونا گوهچیلکان دکارت خوە وەکی کێمبوون ئان زێدەبوونا میزێ، هەبوونا خوینێ د میزێ دا ئان کێمبوونا خوارنێ ئان تێهنیبوونەکا زێدە نیشا بدت.

* نیشانێن ژەهرینبوونا دەماران بێ هەست بوون، گزگزینا دەست ئوو پیان، پەرپتینا ماسیلکان، ڤەسوهتنا روویان ئوو دەڤی نە.

* نابت ئەڤ دەرمان ل هەیا ئاڤسیێ (دوگیانییێ) بهێن بکارئینان، تەنێ ئەگەر پزیشک ب فەر بزانت.



گرنگی کەڵبە لەناو دەمدا

ئا: د. خورشید خرواتانی
لەڕوسیای فیدڕاڵ

لەناو دەمی مرۆڤدا دوو ریز ددان هەن هی سەرەوە و هی خوارەوە، هەر یەک لەم دوو ریزە چەند جۆرێک ددان لەخۆ دەگرێت کە هەریەکەیان بەپێی شوێن و کاریان گرنگی و شێوەیان دەگۆڕێت. بەپێی ئەو هێڵەی کە لەدیواری نێوان کونە لوتەکانەوە بۆ خوارەوە دەکێشرێت، هەر ریزێک دەکرێت بە دوو بەش لای ڕاست و لای چەپ، هەر بەشێکیش ٨ ددان لە خۆدەگرێت و دابەش دەکرێن بەسەر چوار کۆمەڵە: کۆمەڵەی یەکەم بڕەرەکانە، کە دوو ددان لەلای ڕاست و دوو ددان لەلای چەپ لە هەر دوو ریزی خوارەوە و سەرەوە دەگرێتە خۆی. دوای ئەو کۆمەڵەی کەڵبەکان دێت کە لەهەر لایەک یەک کەڵبە هەیە.

پاشان بەرە خرێنەکان دێن کە ئەمانیش دوو ددانن لەهەر لایەک، ئینجا کۆمەڵەی دوایی کە خرێنەکانن دەست پێ دەکەن لە هەر لایەک ٣ خرێنە هەیە. لەم بابەتەدا دەمەوێت باس لەیەک لەو کۆمەڵا بکەم کە ئەویش کۆمەڵەی دووەمە کە کەڵبەکانن. کەڵبە ئەو ددانەیە کەشێوەکەی وەکو سەری ڕم وایە و بۆ وبجڕکردنی خۆراک بەکاردێت، لەزۆر گیانلەبەراندا بەتایبەتی ئەوانەی گۆشت خۆرن و ڕاودەکەن وەک پڵنگ و شێر و هاوشێوەکانیان ئەم کەڵبەیە زۆر درێژە بۆ ئەوەی لەکاتی ڕاودا لە گۆشتەکە بچێتە خوارەوە.

١. کەڵبە لە مرۆڤدا وەکو سیلەی (بەردی گۆشە) ریزی ددانەکان وایە چونکە پانایی بڕەرەکان لەسەر ڕووی دەرەوەی ئەو بۆ دواوە دەسوڕێتەوە واتا کۆڕنەی ریزی ددانەکان لەسەر ڕووی دەرەوەی ئەوە.

٢. ئەم ددانە ڕەگەکەی لەهەموو ددانەکانی تر درێژترە ئەمەش جۆرە بەهێزییەکی پێ دەبەخشێت بۆ ڕاگرتنی ریزی ددانەکانت بەڕێکی.

٣. ئەم ددانە زیاتر لەددانەکانی تر لە ڕووی پێشەوەی ئێسکی شەویلاگ

دێتە دەردەوە و بەمەش پشتگیرییەک بۆ لیوەکان دابین دەکات و ناهێڵێت ئەم لیوانە بۆ ناودەوە بقۆپێنەوە، دوای کێشانی ئەم ددانە لیوەکان لۆچ دەکەن بۆ ناودەوە.

٤. ئەم ددانە زۆر درەنگ و بەرێژەیەکی زۆر کەم تووشی کلۆربوون دەبێت، ئەمەش بەهۆی ئەو کردارە خاوێنکردنەوەیە کە لیوەکان و زمان و خۆراک لەکاتی نان خواردن و قسەکردن ئەنجامی دەدەن و ڕووەکانیش هیچ چاڵ و جۆگەلەیەکیان لەسەر نییە.

٥. دوای کەوتنی ددانەکانی جیرانی ئەم ددانە واتا بڕەرەکان و بەرەخڕێنەکان ئەم ددانە ڕۆڵێکی زۆر گرنگ دەبینێت لە دانانەوەی ددانەکان بە بەکارهێنانی ددانگر لەڕێگای وەرگرتنی کیفی ددان و دابەشکردنی ئەو هێزەی دەکەوێتە سەر ددانگر بۆ تەواوی شەویلاگەکە.

٦. دوای کەوتنی ئەم کەڵبانە ددانەکانی تری دەوروبەری زۆر بەئاسانی و بەخێرایی لەشوێنی خۆیان دووردەکەونەوە و خواروخێچ دەبن و چەندەها کێشە بۆ پوک و ئێسکی شەویلاگ و بەستەرەکان و ددانەکانیش دروست دەکەن لەمانە: گیرفانەی بەستەرەکان، دابەزینی ئاستی پووکەکان، لەقینی ددانەکان، بەخێرایی داخورانی ئێسکی شەویلاگ.

٧. ئەگەر ئەم ددانە کلۆر بێت ئەوا:

* ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە ئەم کەسە بەهیچ شێوەیەک گرنگی نادات بە خاوێنی ددانەکان.

* دەرکەوتنی ڕەنگی کلۆربوون یان شکان و بۆشایی دروستبوون لەشوێنی کلۆربوونەکە شێوەی کەسەکە زۆر ناشیرین دەکات چونکە شوێنی ددانەکە زۆر بەرچاوە و بزر نابێت.

٨. ئەگەر کلۆربوونەکە چارەسەر نەکرێت و ببێتە هەوکردن و مردنی ناوکی (کرۆکی) ددان، دوای ماوەیەک بەکتریا و ماددەکانی ناو ددانەکە هەوکردنێکی توند لەناوچەی دەوری سەری ڕەگی ددان دروست دەکەن و ئەمەش دەبێتە هۆی هەڵاوسان و هەوکردنی توندی ڕوومەت و ژێرچاو دەوری چاو بەشێوەیەک کەسەکە کە ناتوانێت چاوی بکاتەوە.

٩. لەهەندێک باردا ئەم هەوکردنەی سەرووی کەڵبە دەبێتە هۆی هەوکردنی خوێنهێنەرەکانی ناو مێشک بەتایبەتی دەبێتە هۆی دروستبوونی خڵتی بۆشاییە خوێنهێنەر **Covernui sinus thrombosis** کە ئەمەش مەترسی دەکاتە سەر ژیانی مرۆڤەکە.

ئەمانەی سەرەوە هەندێک بوون لەو خاڵە گرنگانەی کە پێویستە سەبارەت بە کەڵبە بیزانین. هیوادارم خوێنەری ئازیز دوای خوێندنەوەی ئەم بابەتە گرنگی زیاتر بە کەڵبەکانت بدەیت لە ئاوێنەش سەیریان بکەیت تاکو بەراوردی خۆت لەگەڵ کەسێک بکەیت کە ئەم کەڵبانەی نەماوە.

نەساخی یا تیفۆییێ

بەرهەڤکەر: د. نەجیبێ ئەحمەد میرزای
دیوانا ساخلەمی یا دهۆکێ

نەساخی یا تیفۆییێ چی یە؟

نەساخی یا تیفۆییێ ئانکۆ تایا رووڤیکان، ئێک ژ نەساخی یێن کەڤنێن مرۆڤاهییێ یە کۆ ژ زوو دا هاتی یە نیاسین. نەساخییەکا ڤـەگـر، مـیکرۆبی ئوو تادارە کـۆ بەرژەنگێن وێ ل کـۆئەندامـا هەرسکرنێ ل قۆناخا دوییێ یا نەساخییێ دیار دبن.

بەرژەنگ ئوو نیشانێن ئەڤێ نەساخییێ چ نە؟

نەساخی یا تیفۆییێ ٢ قۆناخ هەنە:

١) ل قـۆناخـا ئێکی، پلەیا گـەرمی یا نەسـاخی هێـدی-هێـدی بلند دبت هەتا دگـەهت ٤٠ پلەیێن سـەدی ئوو حـالێ گـشـتی یێ نەساخی گەلەک خراب دبت. خوهدان،کۆخک ئوو سەرئێش هندەک ژ بەرژەنگێن دی یێن ئەڤێ نەساخییێ نە. دلێ نەساخی ژ خوارنێ



رەش دبت. ل زارۆان زکچوون ئوو ڤەرشیان ئوو ل مەزنان قەڤزی (=هشکی) پەیدا دبت.

٢) ل قۆناخا دویێ، پلەیا گەرمی یا نەساخی وەکی قۆناخا ئێکێ گەلەک بلندە ئوو رە-تریک (=نەبز) لەزا (=سریع) ئوو لەوازە(=زەعیف). ل هەفتی یا سێییێ زکچوون ئوو هندەک جاران کەڤسە پەیدا دبت (ئانکۆ خوین دگەل پیسایی دهێت دیتن).

چاوانی یا ڤەگوهاستنا نەساخیی ئوو خوەپاراستنا ژ ئەوێ:

نەساخی ب رێ یا ڤەخوارنا ئاڤێ ئان خوارنا زادێ نەپاکژێ کۆ میکرۆب تێدا هەنە ژ مرۆڤەکی بۆ یێ دی دهێت ڤەگوهاستن. میکرۆب پرانی ژ رێ یا پیسبوونا ئاڤ ئوو زادی ب پیسایی یێ کەسێن کۆ نەساخی یا تیفۆیێ هەیە دگەهت مرۆڤێن ساخلەم. کەسێن کۆ زادی لێدنێن، نەمازە ل خوارنگەهێن گشتی، ناڤگینێن سەرەکی یێن ڤەگوهاستنا ئەڤێ نەساخیێ نە. ئەگەر ب هەر رێیەکێ ڤیسایی یێ مرۆڤان بگەهت دەڤێ وان ئان یێ ئێکێ دی ئوو میکرۆبا تیفۆیێ د پیسایی دا هەبت، رەنگە نەساخی ژێ بەلاڤ ببت. لەورا ژبۆ خوەپاراستنا ژ نەساخیێ پێدڤی یە:

١) پاکژی یا گشتی بهێت بەرچاڤکرن.

٢) پاکژی یا کەسۆکی، ب تایبەتی شوشتنا دەستان، نەهێت ژبیرکرن.

٣) خوەپاراستنا ژ ڤەخوارنا ئاڤا نەپاکژ گرنگە. هەمی ئاڤێن د بۆری یێن ئاڤاڤەخوارنا باژێرێن کوردستانێ بەرئاتافی پیسبوونێ نە. سەدەما ئەڤێ ژی شکەستیبوونا هەمی بۆری یێن ئاڤێ یە. لەوما ژبۆ هەیاما ٢٠ دەقیقەیان ئاڤ دبێ بهێت کەلاندن.

٤) گیا ئوو کەسکاتی (=زەرزەوات) ئوو فێکی بەری خوارنێ باش بهێن شوشتن.

٥) زادێ باش کەلاندنی بهێت خوارن.

چاوا نەساخی دهێت ڤەنیاسین:

نیشان ئوو بەرژەنگێن نەساخی ئوو هندەک ئەزموونێن (=پشکنینێن) ئەزموونگەهی، ب تایبەتی جداکرنا میکرۆبا تیفۆیێ ژ خوینێ، پیسایی ئان میزێ، رێ یێن درست ژبۆ ڤەنیاسینا ئەڤێ نەساخیێ نە.

هەژی یێ گۆتنێ یە کۆ نۆکە ئەم ژبۆ ڤەنیاسینا ئەڤێ نەساخیێ بەهرا پرتر ئەزموونەکا سیرەمێ (=خویناڤێ) ب ناڤێ ئەزموونا ویدال ئەنجام ددین. پزشکەکێ فرانسی ب ناڤێ فێرنان ئیزۆدۆرێ ویدال ل سالا ١٨٩٦ێ ئانکۆ بەری ١١٠ سالان ئەڤ ئەزموون ڤەدیت.

١) ل ئەزموونگەهێن مە ئەڤ ئەزموون ب شێوەیەکێ کامل ناهێت ئەنجامدان.

٢) ئەگەر ئەڤ ئەزموون ئەرینی (=مووجەب، پۆزێتیڤ) بت، هندێ ناگەهینت کۆ نەساخی تیفۆ لێ هەیە ئان لێ نینە، چونکی ئەڤ ئەزموون ئێک ژ "ئەزموون نەتایبەتی" یە. رامانا ئەڤێ ئەوە کۆ د گەلەک رەوشێن دی دا ژی مومکینە ئەڤ ئەزموون ئەرینی ببت.

٣) ئەگەر ئەڤ ئەزموون نەرینی (=نگەتیڤ، سلبی) بت، هندێ ناگەهینت کۆ نەساخی تیفۆ لێ هەیە ئان لێ نینە، چونکی ئەڤ ئەزموون ئێک ژ ئەزموونێن نەهەستیارە. رامانا ئەڤێ ئەوە کۆ د گەلەک رەوشان دا، رەنگە نەساخ هنگاڤتی یێ نەساخی یا تیفۆیێ یت ئوو ئەزموون ببێژت کۆ ساخلەمە.

ژبەر ئەڤێ چەندێ، هەر مرۆڤەکێ سەرێ وی بئێشت ئوو تا لێ هەبت ئوو ئەزموونا ویدالا ئەوی ئەرینی (=پوزێتیڤ) بت، نیشانا تووشبوونا ب نەساخی یا تیفۆیێ نینە.

Health and Society

A Monthly Health Magazine Issued by
Kurdistan Ministry of Health

18

Vol 3 3nd Year, 2006

